



Foto: Karl-Heinz Flucke

Haben Sie heute schon etwas Gutes gegessen? Sind Sie fit und fühlen Sie sich gut? Wie sieht es mit der guten Laune aus – alles im Lot? Ernährung, Fitness und geistige Haltung – alles drei wichtige Aspekte der Gesundheit, der wir die Februar-Ausgabe der Stadtteilzeitung gewidmet haben. Gesundheit ist der Dreh- und Angelpunkt unseres Lebens. Ab der Geburt achten die Eltern auf die gesunde Entwicklung ihrer Kinder, und mit dem Erwachsenwerden übernehmen wir selber immer mehr die Verantwortung für unseren Körper. Je älter wir werden, umso bewusster wird auch meistens die Bedeutung gesunder Ernährung und körperlicher Fitness. Doch wo der eine mit ein paar Kilos zuviel kämpft und der andere sich nur noch von Gemüse ernährt, wandern manche scheinbar mühelos durchs Leben. Die einzig richtige Formel für gesundes Leben gibt es nicht – jeder muss seinen eigenen Weg zum Wohlfühlen und Gesundsein finden. Wir haben Ihnen viele Beiträge zum Thema zusammengestellt, wünschen viel Spaß beim Lesen und eine „gesunde“ Zeit!

Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.

Diesen Satz prägte der deutsche Philosoph schon Anfang des 18. Jahrhunderts, und er hat heute noch Gültigkeit. Nun hat manch einer im Leben Glück und der andere Pech, wenn sich gesundheitliche Leiden einstellen. Oft aber liegt es an unserem ungesunden Lebensstil in unserer Zivilisationsgesellschaft, dass sich gesundheitliche Probleme einstellen, und dann stellt sich die Frage: „Was kann ich selbst dagegen tun?“ oder „Wer kann mir helfen?“

Dazu einige Hilfestellungen: Eine jüngst veröffentlichte Studie der britischen Universität East Anglia zeigt: Schon 180 Minuten pro Woche spazieren gehen senken das Risiko für 24 Krankheiten, darunter Bluthochdruck, Diabetes Typ 2, Depressionen, Krebs sowie Osteoporose. Dabei sollte man zügig gehen, damit Herz und Kreislauf trainiert und möglichst viele Kalorien verbrannt werden. Der Puls sollte aber nicht schneller als auf 180 minus Lebensalter steigen. (z.B. 180 - 60 = 120).

Sicherlich haben Sie in Parks Menschen

gesehen, die schnell gehen, oder Neudeutsch „walken“. WALKING ist eine „sanfte“, aber dennoch äußerst effektive und gesundheitswirksame Sportart. WALKING ist forciertes Gehen mit Armeinsatz, aber ohne das typische „Hüftwackeln“ der Wettkampfsportart „Gehen“. Immer mehr Menschen haben inzwischen schon das WALKING erkannt und walken mit.



Foto: Karl-Heinz Flucke

Oft hört man von nicht Sporttreibenden Leuten: „Oh wie peinlich, die Leute schauen mich an“ oder „Das schaffe ich nicht“. Wenn man aber näher ins Gespräch kommt und diesen Personen erklärt, dass 40 % aller Stürze im

Haushalt und im täglichen Leben durch regelmäßiges Sporttreiben verhinderbar wären, dann wird der eine oder andere hellhörig.

Wir leben in einer Welt von immer älter werdenden Mitbürgern, wobei derzeit vier Millionen über 80 Jahre alt sind, und im Jahr 2050 werden es sogar 10 Millionen sein. Oder: derzeit leben über 7.000 Menschen über 100 Jahre und im Jahr 2050 werden es 75.000 Menschen sein, also so viele Menschen wie das Berliner Olympiastadion Plätze hat.

Nun betrifft das regelmäßige Sporttreiben nicht nur ältere Mitbürger, sondern bereits die Generation 50+, diese sind in 30 Jahren dann auch 80+ und heutzutage kann man noch etwas für die Zukunft tun. Viele Menschen in hohem Alter bewegen sich zu wenig – aber es ist nie zu spät, fit zu werden! Durch Sport können die Symptome der Alzheimer Erkrankungen um etliche Jahre im eigenen Leben nach hinten verschoben werden.

>> Seite 3

Lieber Leserinnen, liebe Leser,

Gesundheit ist das höchste Gut des Menschen. Viele Menschen erkennen diesen Wert erst so richtig, wenn sie gesundheitliche Beschwerden haben. Wenn Schmerzen, physische oder psychische Erkrankungen und die daraus resultierenden Folgen den Alltag und die Lebensplanung beeinflussen, wird vielen schmerzhaft bewusst, dass sie oftmals zu spät über Vorbeugung, Prävention und Gesunderhaltung nachgedacht haben.

Dabei gibt es vielfältige Angebote zur Gesundheitsvorsorge: Krankenkassen und Ärzte, Kliniken und Selbsthilfegruppen bieten Beratung, Unterstützung und Begleitung bei der Verwirklichung eines gesunden Lebensstils. Zu diesem gesunden Lebensstil gehört eine vernünftige Ernährung, der verantwortungsvolle Umgang mit Suchtmitteln aller Art – insbesondere der Tabak- und Alkoholmißbrauch verursachen gravierende gesundheitliche und volkswirtschaftliche Probleme – ein ausreichendes Maß an Bewegung und Pausen zur mentalen und körperlichen Entspannung. Und je früher jede/r von uns damit anfängt, desto besser die Chancen für ein Leben jenseits von Krankheit und körperlicher und psychischer Beeinträchtigung.

Mit der „Themenwoche Gesundheit“ vom 13.-17. Februar wollen wir in allen Einrichtungen des Stadtteilzentrum Steglitz e.V. Wege und Möglichkeiten aufzeigen, sofort mit einem neuen, weil gesunden Leben, zu beginnen. In dieser Ausgabe der „Stadtteilzeitung“ finden Sie alle Veranstaltungen der Themenwoche: Vom Ernährungskurs für Kinder über Vorträge zum Thema Suchtprävention und einem Qi-Gong Schnupper-Abend bis hin zur Entscheidungshilfe „Impfen – Ja oder Nein?“. Für jede/n ist etwas dabei.

Ich würde mich freuen, Sie zu einer der Veranstaltungen bei uns begrüßen zu dürfen und wünsche Ihnen, dass Sie gesund durch das Jahr kommen!

Thomas Mampel
Geschäftsführer

Aus dem Inhalt:

- Seite 3: Bio ist mehr als Gesundheit
- Seite 4: Gesundheit und Schule
- Seite 5: Veranstaltungen der Themenwoche Gesundheit
- Seite 8: Schattenlichter – das 30. Stück
- Seite 9: Impfen – Ja oder Nein?
- Seite 10: Der Physio in der Praxis
- Seite 11: .garage berlin – Kinesiologie

Männer sind anders. Frauen auch.

In den vergangenen Jahren haben vor allem Bestsellerautoren dafür gesorgt, den vermeintlich kleinen Unterschied und seine großen Folgen in den Focus der breiten Öffentlichkeit zu rücken.

Neueste Erkenntnisse der Gehirn- und Evolutionsforschung, amüsant verpackt, vermittelten im Geschlechterkampf und erweiterten nebenbei unsere soziale Kompetenz. Denn sie gaben nicht nur Antworten auf die Fragen, warum Frauen schlecht einparken und Männer nicht zu hören. Aber wussten Sie auch, dass Frauen anfälliger für Osteoporose sind und Männer schneller zur Sucht neigen? Oder Aspirin Frauen vor Schlaganfällen und Männer vor Herzinfarkt schützt – aber nicht umgekehrt? Dass auch Gesundheit geschlechterspezifisch ist?

Der Mann als Maß aller Dinge?

Im Gegensatz zu Amerika, Australien und Kanada steckt die Frauengesundheitsforschung in Deutschland noch in den Kinderschuhen. So werden bei Tierversuchen hauptsächlich junge männliche Mäuse verwendet, deren Reaktionen von 20-jährigen Männern entsprechen und auch in späteren Phasen der Arzneimittelentwicklung werden vor allem 20-jährige männliche Probanden eingesetzt. Ebenso orientieren sich die Standarddosierungen für Medikamente an 75 Kilo schweren Männern. Leichtere Frauen bekommen deshalb leichter Überdosen verabreicht und sind anfälliger für Nebenwirkungen.

Ein Beispiel: Angenommen, es gäbe ein neues Rheumamedikament, das am besten wirkt, wenn pro Kilogramm Körpergewicht zehn Milligramm pro Tag verabreicht werden. Die Verpackungsgröße wird nun passend zur durchschnittlichen Testperson festgelegt. Also werden 250 Milligramm Wirkstoff in jede Tablette gegeben – denn die durchschnittliche Testperson ist nun einmal der 75-Kilo-Mann. Eine 57-Kilo-Patientin bräuchte aber nur 190 Milligramm. Die Folge: Mit jeder Pille nimmt die Frau rund 25 Prozent zu viel des Wirkstoffs auf.

Aber nicht nur das zumeist geringere Gewicht von Frauen spielt eine Rolle. Der Frauenkörper besteht zu einem höheren Anteil aus Fett, also können fettlösliche Medikamente besser gespeichert werden, was wiederum zu einer längeren Verweildauer der Wirkstoffe im Körper führt. Außerdem besitzen männliche und weibliche Körper unterschiedliche Transportproteine. Auch das unterschiedliche Hormon- und Immunsystem spielt eine Rolle. Frauen sind anfälliger für Heuschnupfen, autoimmune Schilddrüsenerkrankungen, Hautausschläge und Diabetes Typ 2. Männer haben dagegen vier Mal so oft Lungenkrebs. Polyarthritiden zum Beispiel, eine rheumatische Krankheit, bekommen vorwiegend Frauen, Gicht Männer.

Kleiner Unterschied – große Nebenwirkung

Frau leiden doppelt so häufig wie Männer unter Medikamentennebenwirkungen. Azetaminophen, Inhaltsstoff vieler Schmerzmittel wie z. B. Paracetamol wird bei Frauen und Männern unterschiedlich stark abgebaut, was bekanntermaßen zu geschlechtsbezogenen Über- und Unterdosierungen führt. Oder Blutdrucksenker wie z. B. Amlodipin, Metoprolol und Thiaziddiuretika: Einige von ihnen reduzieren die Herzfrequenz bei Frauen deutlich stärker. Eine für den Mann angemessene Dosis kann bei ihnen schon zum Blackout führen. Die Wirkung von ACE-Hemmern wiederum ist bei Frauen geringer. Von der Nebenwirkung Husten sind sie aber häufiger betroffen. Studien zufolge verringert die prophylaktische Gabe von Acetylsalicylsäure (z. B. Aspirin) bei Männern das Risiko eines Herzinfarktes erheblich. Auf das weibliche Herz hat sie diesen Einfluss nicht, jedoch verringert sich das Schlaganfallrisiko deutlich.



Um geschlechtsspezifisch richtig behandelt zu werden, sollten Patienten Eigenverantwortung übernehmen und ein partnerschaftliches Verhältnis zwischen Vertrauen und kritischer Nachfrage zu ihrem Arzt anstreben. Normalgewichtige oder sehr schlanke Frauen sollten sich bei der im Beipackzettel genannten Dosierung nach der niedrigeren Menge richten, empfiehlt Dr. Astrid Bühnen, die Präsidentin des Deutschen Ärztinnenbundes. Zudem können Sie ihren Arzt fragen, ob in der so genannten „Roten Liste“ unterschiedliche Dosierungen angegeben sind.

Sabine Wilhelm-Osterloh
ärztl. gepr. Gesundheitsberaterin

Neptun's
Fisch- & Feinkost

Ilse & Karl Ellerichmann
Baseler Strasse 12 • 12205 Berlin
Telefon 030-84 31 46 79
Mobil 0172-3 81 18 53
www.neptuns-fische.de

KiReLi

Kinderrestaurant Lichterfelde

Drei-Gänge-Menue
für Kinder von 1 bis 17 Jahren 1 Euro
Montag bis Freitag, täglich geöffnet
von 12.00-16.00 Uhr

Wir freuen uns auf euch!

Schulklassen und Gruppen bitte 4-5 Tage
vorher anmelden! Telefon 75 51 67 39

Kinder-, Jugend- und Nachbarschaftszentrum
Osdorfer Straße

Lust auf ein Ehrenamt?

Wir suchen dringend Hilfe im ehrenamtlichen Bereich für verschiedene Einrichtungen. Ob im Nachbarschaftscafé, im Kinderrestaurant KiReLi, im Klamöttchen – Kleider für Kids – wir können ihre Hilfe gut gebrauchen. Info Telefon: 84 41 10 40.

Zwei Seiten einer Medaille – Gesundheit und Alkoholkonsum

Der Konsum von Alkohol gehört in unserer Gesellschaft zum Alltag. Kaum jemand macht sich über die gesundheitlichen Risiken von regelmäßigem Alkoholkonsum Gedanken. Ja, das Gegenteil ist manchmal noch der Fall. Das Glas Rotwein wird als besonders gesundheitsfördernd dargestellt. Auch anderen alkoholischen Getränken wird besondere aufmunternde oder beruhigende Wirkung zugeschrieben.

Das sind die Fakten: In Deutschland lag 2009 der pro Kopf Verbrauch je Einwohner an reinem Alkohol bei 9,7 Liter. Pro Kopf bedeutet, dass jeder Mensch in Deutschland in die Berechnung mit einbezogen wird, auch die, die gar keinen oder nur wenig Alkohol trinken. Alkohol ist ein Zellgift, das Körperorgane und Nervenzellen schädigen kann. Von Alkohol kann der Konsument körperlich und seelisch abhängig werden. Aber nicht jeder, der ab und zu Alkohol trinkt, wird süchtig.

Aktuelle Analysen gehen von jährlich über 70.000 Gesundheitsstörungen und Todesfällen durch Alkoholkonsum und Gesundheitsstörungen durch Alkohol in Verbindung mit Tabak aus. (Quelle: Veröffentlichung der DHS).

Nicht nur der riskante Alkoholkonsum bei Jugendlichen hat in den letzten Jahren zugenommen, auch der Alkoholmissbrauch und die Alkoholabhängigkeit im Alter ist keine Seltenheit. Bis zu 400.000 ältere Menschen in Deutschland haben ein Alkoholproblem.

Was kann jeder tun, wenn er mit einem Alkoholproblem konfrontiert wird? Das Netzwerk an Beratungsstellen und Kliniken für Entgiftungsmöglichkeiten, Entwöhnungsbehandlungen und Therapien ist in Berlin groß. Dazu kommen die vielen ehrenamtlich oder von Therapeuten geführten Selbsthilfegruppen. Die meisten Selbsthilfegruppen können auch als Anlaufstelle für jeden dienen, der sich über die Krankheit informieren möchte.

Was kann eine Selbsthilfegruppe bieten? Die Guttempler in Berlin bieten in ihren Gemeinschaften Hilfe zur Selbsthilfe an. Guttempler bieten Informationen zur Krankheit und den Umgang damit an, wenn ein abstinentes Leben für die Zukunft gewünscht wird. Die Gemeinschaft kann betroffenen Abhängigen aber auch den Familienangehörigen eine Stütze auf dem Weg in die Abstinenz sein. Alle Mitglieder stehen mit ihrer eigenen Erfahrung dem Hilfesuchenden zur Seite. Es können Wege aufgezeigt werden zu Beratungsstellen und Therapien. Durch intensive Gespräche kann der Wille zum abstinenten Leben gestärkt und erhalten werden. Die Guttempler bieten in ihren Gemeinschaften zusätzlich die Möglichkeit der Persönlichkeitsentwicklung durch Bildungsangebote. An den Gemeinschaftsabenden wird nicht nur über Alkoholprobleme gesprochen. Es wird über viele Themen aus dem



Foto: Data Becker Premium Clipparts

täglichen Leben informiert und diskutiert. Es wird alkoholfrei gefeiert und gelacht.

Ein Leben ohne Alkohol und andere Drogen ist nicht fad und langweilig, wie es manche Menschen denken. Ein Leben ohne Drogen macht den Kopf frei für die schönen und wirklich wichtigen Dinge im Leben, zum Beispiel für Freundschaften mit Gleichgesinnten. Sie können sich davon überzeugen. Besuchen Sie die Guttempler Gemeinschaft Steglitz im Gutshaus Lichterfelde, Hindenburgdamm 28 am Montag, 13.2.2012 ab 19.30 zu einem Informationsabend zum Thema: „Suchtselbsthilfe – ein wichtiger Bereich im Hilfesystem für Suchtkranke“ und am Dienstag 14.2.2012 19.00-21.00 zum Thema: „Alkoholismus – eine Krankheit“. Informationen über Entstehung, Verlauf und Folgen für die Betroffenen und ihre Angehörigen.

Sie erreichen uns jeden Montag im Gutshaus Lichterfelde ab 19.00 zum Informationsgespräch und ab 19.30 zum Gemeinschaftsabend. Weitere Adressen und Informationen finden Sie unter: www.guttempler-berlin.com oder www.guttempler.de

Petra Krause
Leiterin der
Guttempler Gemeinschaft Steglitz

Hilfe – Sponsoren gesucht!

Die Paten der Öffentlichkeitsarbeit der 7. Integrierten Sekundarschule (ehemals Friedrich-Bayer-Schule) möchten für das Jahr 2011/12 ein Jahrbuch gestalten, doch das klappt nur mit Ihrer finanziellen Unterstützung! Diese ist notwendig für die Druckkosten, für das Binden der Jahrbücher und andere Arbeiten. Als Dankeschön haben Sie die Möglichkeit, Ihre Werbung in unserem Jahrbuch zu veröffentlichen!

Wir freuen uns über jeden kleinen Beitrag.

Informationen und Kontakt: Telefon 030/9 02 99 28 14, E-Mail: Demir@stadtteilzentrum-steglitz.de

<< Seite 1 Regelmäßiges Sporttreiben, egal in welcher Sportart, ob Gymnastik, Schwimmen, Nordic-Walking, Walking, Laufen, Radfahren etc. bringt persönliche Motivation und soziale Kontakte. Wenn man nicht mehr fit ist und sich nicht mehr selbst versorgen kann, ist man auf fremde Hilfe angewiesen. Die meisten Mitbürger ziehen aber einen selbstbestimmten Lebensstil vor.

Wie sieht denn nun ein optimales Sportprogramm aus? 2 - 3 x die Woche Laufen oder Walken (ca. 30 - 45 Min.), 1 x die Woche Kräftigung der Rumpfmuskulatur (30 Minuten), und wer ein Übriges in der Ernährung tun möchte: Fettreduzierung an 4 Tagen in der Woche von 60 g pro Tag auf 30 g pro Tag. Mit diesem Trainingsprogramm erreichen Sie einen Schutz für Herz-/Kreislaufleiden, Schutz gegen Diabetes, Schutz vor Gelenk- und Rückenproblemen, Schutz vor Infektionskrankheiten und Schutz vor Krebs.



Foto: Karl-Heinz Flucke

Das Stadtteilzentrum Steglitz e.V. bietet zu verschiedenen Zeiten Bewegungsgruppen an und ein Generationsübergreifender Fitneßparcour ist in Planung. Ganz in der Nähe vom Stadtteilzentrum befindet sich das Stadion Lichterfelde mit seinen vielfältigen sportlichen Betätigungsmöglichkeiten. Im Kraemerstraße 15 am Stadion Lichterfelde ist die Geschäftsstelle des LFC (Lichterfelder Fußballclub) und des TuS Lichterfelde mit seinen vielen sportlichen Sparten (Turnen, Gymnastik, Rhythmische Sportgymnastik, Trampolin, Schwimmen, Leichtathletik, Volleyball, Badminton, Tischtennis, Karate, Wasserball, Gesundheitssport) untergebracht, wobei man sich dort über geeignete Übungsformen beraten lassen kann.

*Karl-Heinz Flucke
Mitglied im Bundesausschuß Senioren
im Deutschen Leichtathletik-Verband
und Ausschußmitglied im Landessport
Berlin für Breitensport
und Sportentwicklung*

Titelbild: Aufwärmgymnastik beim Sportabzeichen-Treff im letzten Sommer. Frauen und Männer im Alter von 35 - 75 Jahren treiben gemeinsam Sport und bereiten sich auf die Übungen des Deutschen Sportabzeichens vor. Die Teilnehmer/-innen können auch eine Kurskarte erwerben, um erst einmal hereinzuschnuppern. Im Winterhalbjahr trifft sich die Gruppe mittwochs in der Paulsen-Oberschule von 19.00 - 20.15 Uhr in Berlin-Steglitz in der Gritzer Straße 57/59.

Ein Plädoyer für den Optimismus

Man hat immer die Wahl, jeden Morgen auf's Neue. Entscheide ich mich für gute oder schlechte Laune, für einen positiven Tag oder einen, den ich lieber aus dem Kalender streichen würde?

Zugegeben: Auch der hartgesottene Optimist kann nicht immer gute Laune haben. Auch Optimisten haben mal Streit oder Ärger oder so eine dicke Erkältung, dass sie sich am liebsten verkriechen würden.

Aber: Es kommt darauf an, mit welcher Grundeinstellung man dem Leben und allem Drumrum begegnet. Ist die Grundeinstellung positiv, lässt sich doch alles schneller bewältigen und leichter erleben. Die Kraft des positiven Denkens, in vielen Büchern beschrieben, hilft nachweislich Körper, Geist und Seele in besseren Einklang zu bringen und so vor allem dem Körper zu helfen, gesund und munter zu bleiben. „Das bildest du dir nur ein!“ meist negativ gemeint, funktioniert bestens im Positivem – wir machen uns ein Bild von uns selber, wie wir am liebsten sein möchten und arbeiten in kleinen feinen Schritten an diesem wunderbaren Ziel.

Ein kleiner entscheidender Baustein auf dem Weg zum Optimisten ist Motivation. Motivation, die man sich selber sucht und Motivation, die man seinen Mitmenschen entgegenbringt. Zeigt mir ein Kind ein schönes selbstgemachtes Bild kann ich sagen: „Das ist doch doof!“, weil ich nichts erkennen kann, oder ich kann sagen: „Erzähl doch mal, was das aus deiner Sicht ist!“. Schon ist das Kind weiter gewillt zu malen und zu üben ... eines Tages werden Sie das Bild erkennen! Und jeder Erwachsene, seien Sie ehrlich, ist eher gewillt zu helfen, wenn er von einem freundlichen höflichen Menschen gefragt wird, als wenn so ein Obermiesmuffel daher kommt und uns auf die Füße tritt.

Jede noch so dumme Situation hat ihre gute Seite, jedes Ende ist ein Anfang, jede Absage regt zum Weiterdenken an. Mit ein bisschen Geduld hat alles eine gute Seite ... und die lässt sich gar nicht so schwer auch finden.

Und die entscheidende Waffe des Optimisten? Natürlich das Lachen! „Lachen hält gesund!“ ist ein geflügeltes Wort, Lachen steckt an, und Lachen verbrennt Kalorien (ehrllich!). Wer viel lacht, bleibt nicht lange alleine, denn Lachen hat magnetische Wirkung. Probieren Sie es aus. Lachen Sie den Nachbarn, dem Sie seit Jahren wortlos begegnen, doch mal herzlich an und wünschen Sie ihm einen schönen Tag! Das machen Sie höchstens dreimal – dann macht er es automatisch auch – garantiert!

Der Andere, also der Pessimist, würde jetzt denken, wofür schreibe ich hier diesen Quatsch. Ich aber denke, wenn Sie wenigstens einmal gelächelt haben oder wenigstens 3 Minuten überlegen, ob ich nicht doch Recht habe ... dann hat's sich für mich schon gelohnt!

*Mit einem freundlichen Lächeln
Anna Schmidt*

„Bio ist mehr als Gesundheit“

Friederike Prinz-Dannenberg sprach mit Frank Lüske

„Je mehr man sich mit Lebensmitteln beschäftigt, desto eher landet man bei Bio-Produkten“, so Frank Lüske, Inhaber von „Biolüske“ in der Lichterfelder Drakestraße. Den Bio-Supermarkt gibt es seit sieben Jahren, und im Jahr 2005 wurde er sogar als Deutschlands bester Bio-Supermarkt ausgezeichnet.

Im Gespräch zeigt Frank Lüske seine besondere Affinität zu Bio-Produkten, obwohl er auch deutlich macht, kein Dogmatiker zu sein. Er entscheidet mit seinem Team, welchen Hersteller er unterstützen will, und das gegebenenfalls auch ohne das Bio-Siegel. (Anm. d. Red.: Bio-Siegel: Produkte werden nach bestimmten Richtlinien angebaut).

Bio und Gesundheit – Gesundheit und Bio: Wie passen die beiden zusammen? Für Frank Lüske ist es wichtig, Bio-Produkte a u c h, aber nicht ausschließlich wegen der Gesundheit zu kaufen. Bio-Produkte seien natürlich weniger gesundheitsschädlich als konventionelle. Bei der Herstellung von Bio-Produkten würden weniger Schadstoffe und Pestizide verwendet, die Produkte seien nicht gentechnisch verändert und weniger bearbeitet. Sie seien qualitativ einfach besser („Klasse statt Masse“) und deshalb eben gesünder. „Böden und Grundwasser sind weniger belastet, da keine mineralischen Düngemittel und Pestizide verwendet werden, und die Produkte kommen meist aus der Region.“, so Lüske weiter.

Der eben beschriebene schonende Umweltaspekt sowie die kollegiale Wirtschaftsweise, das „Miteinander-Wirtschaften“, und die funktionierende Kontrolle innerhalb der Produktionskette sind für ihn sogar noch bedeutender als



Foto: Biolüske

Frank Lüske

der Gesundheitsaspekt. Die alternative Wirtschaftsidee habe ihn gereizt, sich dafür zu entscheiden, in die Bio-Branche zu gehen. Denn Frank Lüske kommt aus einem konventionellen Gartenbaubetrieb, dem seiner Eltern, in dem viel mit Chemikalien gearbeitet wurde.

Für Frank Lüske hat Gesundheit auch einen Wert im übertragenen Sinn: Gesundheit bedeutet für ihn vor allem die richtige Einstellung zur richtigen Ernährung, das richtige und vor allem gute Kochen, die Wahrnehmung des guten Geschmacks, die Freude und Emotionen, die Speisen hervorrufen, die gemeinschaftliche Esskultur und das Auftanken des Körpers in frischer Luft! – Eben eine „gesunde und achtsame Lebensführung“, die jeder Mensch, ob mit Bio-Produkten oder ohne sie, anstreben sollte – obwohl ... „Bio ist natürlich immer besser!“

FPD

Abo-Service

Liebe Leser der Stadtteilzeitung,

Sie haben keine Zeitung mehr bekommen oder wissen nicht, wo sie ausliegt? Schicken Sie eine E-Mail an Frau Schmidt: schmidt@stadtteilzentrum-steglitz.de, und Sie bekommen fortan die Stadtteilzeitung pünktlich zum Monatsersten als Pdf in Ihren E-Mailpostkasten. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen. **Ihre Redaktion**

Biolüske

LEBENSMITTEL KOCHSTUDIO

500 m²

UNTERSCHIED

Feinkost
Businesscooking
Catering

Drakestraße 50,
S-Bahn Lichterfelde-West
Tel. 030-80 20 20 - 160

Mo - Sa: 8 - 20 Uhr
Backshop: So: 8 - 14 Uhr
Kundenparkplätze im Hof

WWW.BIOLUESKE.DE

Gesundheit und Schule

– ein gesunder Geist in einem gesunden Körper?

Die Begriffe Gesundheit und Schule sind eng miteinander verbunden. Sogar der Name einer Schulform hat etwas mit Gesundheit zu tun. War das Gymnasium doch die antike Sportstätte, in der man in der damals üblichen Sportbekleidung, nämlich nackt, trainierte. Den nördlichen Breitengraden und anderen Sitten geschuldet, hat sich dies, aber noch einiges Anderes geändert

Aber wie sieht es heute mit der Gesundheitserziehung an unseren Schulen aus?

Sport

An vielen Schulen ist die Turnhalle geschlossen. Der Unterricht fällt aus oder die Schüler müssen zu „benachbarten“ Sportstätten wandern. Das ist immerhin Bewegung, powert einen Schüler voller Bewegungsdrang aber nicht aus. Die Turnhalle, die sich die Markus Grundschule und die Thienemann-Oberschule teilen, ist z.B. zur Zeit wegen Schimmelbefall geschlossen. Die Sanierung der Karpfenteich Turnhalle wurde schon wieder verschoben, um nur zwei Beispiele zu nennen. Das Schul- und Sportstätten-sanierungsprogramm des Bezirkes weist eine lange Warteliste auf. Jedes Jahr können nur zehn Objekte saniert werden. Dieses Jahr wohl keines dank einer Haushaltssperre. Nach den Wahlen darf ein neuer Haushalt beschlossen werden. (In unserem Bezirk hat sich von einer schwarz-grünen Zählgemeinschaft zu einer schwarz-grünen auch so viel geändert!) Nur wenn Gefahr im Verzuge ist, darf saniert werden. Sonst müssen die Schüler noch einmal ein Jahr warten. Ein Jahr Gelder geschoben, bringt viel für den Haushalt. Ein Jahr ohne Sport ist viel in einem Schülerleben!!!

Und die Schüler wissen nicht, wie sie und wo sie sich Bewegung verschaffen können, sind doch auch viele Schulhöfe lieblos gestaltet und schlichtweg zu klein, wie z.B. der des Gymnasium Steglitz. Dort gibt es zwar seit Jahren den

Beschluss der Bezirksverordnetenversammlung, den Schulhof zu erweitern. Nur umgesetzt wurde er bis jetzt nicht.

Dank der Schulzeitverkürzung sitzen unsere Schüler oft bis in die späten Nachmittagsstunden in ihren schlecht gelüfteten Klassenzimmern eng beieinander und müssen die kurzen Pausen auf ungeeigneten Pausenhöfen verbringen. Zum Toben kein Platz. Siehe oben.

Ernährung

Aber auch eine gesunde Ernährung ist wichtig. Leider haben immer noch nicht alle Schulen unseres Bezirkes eine Mensa. Oder wenn, ist sie zu klein, wie in unseren Grundschulen. Da wird von 10.30 Uhr bis 15 Uhr in Schichten kontinuierlich zu Mittag gegessen, um alle hungrigen Mäuler zu stopfen.

Wie gesund aber ist das Mittagessen, das in den Schulen serviert wird? Der Bezirk finanziert nur Ausgabeküchen. D.h. das Essen wird nicht vor Ort gekocht, sondern aus oft weit entfernten Zentralküchen geliefert und wartet stundenlang auf seine Abnehmer. Vitamine und Frische ade.

Kleiner Schildbürgerstreich am Rande: In der Ausgabeküche des Gymnasium Steglitz vergaß man Flächen für Schränke zu planen. Jetzt stehen die Teller hygienisch unter einem Tuch abgedeckt auf der Arbeitsplatte.

Gesunde und gute Schule – Ein Trostpflaster?

Ab dem nächsten Halbjahr können auch Steglitz-Zehlendorfer Schulen am Senatsprogramm „gute und gesunde Schule“ teilnehmen. So können sie vielleicht lernen, wie man durch Improvisationskunst die schlimmsten Mängel lindern kann, damit der Schulbesuch für unsere Kinder nicht allzu ungesund wird. Informationen gibt es unter:

www.gutegesundeschule-berlin.de

Lieselotte Stockhausen-Doering
BEA-Steglitz-Zehlendorf

Vorankündigung

Feldenkrais-Kurs im Gutshaus Lichterfelde

Vom 14. März bis zum 25. April 2012 findet im Gutshaus Lichterfelde ein Einführungskurs in der Feldenkrais-Methode statt.

Moshe Feldenkrais (1904-84), ein Physiker und Judolehrer studierte die Zusammenhänge zwischen Bewegung, Wahrnehmung, Denken und Fühlen. Aus der Erkenntnis ihrer engen Wechselwirkung entwickelte er eine Methode, die auf der natürlichen Lernfähigkeit des menschlichen Nervensystems basiert.

In der Feldenkrais-Arbeit lernen Sie Ihre Bewegungs-Gewohnheiten wahrzunehmen und zu verändern. Es entsteht eine Lernsituation mit der Möglichkeit leichtere, effizientere und schmerzfrei Bewegungen zu erfahren und in den Alltag zu integrieren. Die Feldenkrais-Methode ist für alle geeignet, unabhängig von Alter, Vorkenntnissen oder körperlichen Konstitution. Die Übungen finden vor allem auf dem Boden, in Rücken-Seit- oder Bauchlage statt. (Bitte Gymnastikmatte oder dickere Decke mitbringen). Die Kosten für alle sieben Termine betragen 60 Euro/ermäßigt 45 Euro. Kostenbeteiligung der Krankenkassen eventuell möglich. Weitere Informationen zur Methode und Kursleiter finden Sie auch unter www.mobile-feldenkraispraxis.de.

7 Termine mittwochs von 9.45 bis 11 Uhr, ab 14. März 2012, Gutshaus Lichterfelde, Hindenburgdamm 28, 12203 Berlin.

Reinhard Fuss
Physiotherapeut/FeldenkraisLehrer

Studieren und arbeiten in Europa?

Mit unseren Sprachkursen sind Sie fit!

Ihre Volkshochschule: www.vhssz.de
Beratung: Tel. 90299 2050

 mehr als Wissen

Laib und Seele

Aktion für Bedürftige mit Bezug von:
ALG; ALG II und Rente

in Kooperation mit der Berliner Tafel, der Ev. Kirchengemeinde Petrus-Giesendorf und dem Stadtteilzentrum Steglitz e.V.

Dienstags: Ab 14.00 Uhr Klärung der Bedürftigkeit und Ausgabe der Wartenummer per Losverfahren, 15.00 – 16.00 Uhr Lebensmittelausgabe.

Servicebüro: Frau Suada Dolovac,
Info/Telefon: 75 51 67 39

Kinder-, Jugend- und Nachbarschaftszentrum
Osdorfer Straße, Scheelestr. 145, 12209 Berlin

Rumpelbasar Zehlendorf e.V.

Der Rumpelbasar in Zehlendorf ist der ganzjährige Basar für gemeinnützige und wohltätige Zwecke. Wir freuen uns über Spenden gut erhaltener und funktionstüchtiger Haushaltsartikel wie: Hausrat, Kleidung, Wäsche, Kinderspielzeug und -kleidung, Schuhe, Bücher, Elektrogeräte, Werkzeug, Kleinmöbel u.s.w. Öffnungszeiten mit Verkauf und Spendenannahme: Dienstag 9.30-11.30 Uhr, Mittwoch 17.00-19.00 Uhr. Spendetelefon: 84 72 20 23 (Anrufbeantworter). Am Stichkanal 2-4, 14167 Berlin (Ecke Goerzallee nahe OBI) (Marion Herzog – 1. Vorsitzende)



LOHNSTEUERHILFEVEREIN e.V.

Herma Schendler

Steuerberatung für Arbeitnehmer und Rentner

Wir beraten Sie im Rahmen einer Mitgliedschaft gemäß §4, Nr. 11 StBerG

Bischofsgrüner Weg 83 • 12247 Berlin/Lankwitz

Telefon 030/7 74 34 29 • Fax 030/76 67 93 03

E-Mail hs@herma-schendler.de • www.herma-schendler.de



SCHMERZ-ROYBER

PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE

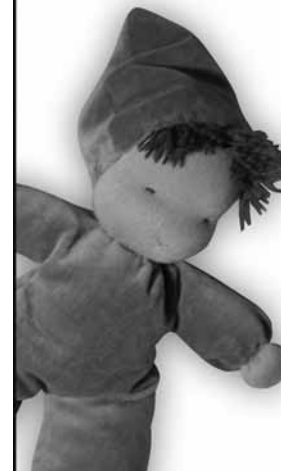
SCHMERZROYBER – PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE
KOMMANDANTENSTRASSE 81 / (ECKE FINCKENSTEINALLEE)
TELEFON: 030 / 548 55 601



Anzeige ausschneiden und an der Kasse abgeben

all4little.de ... natürlich für's Baby!

20 € GESCHENKT*



Von Babys Erstausrüstung in BIOqualität über Stoffwindeln, Babybay-Bettchen, Tragen, Geschwister- und Zwilling-Buggys bis zu ausgesuchtem Spielzeug und handgefertigten Puppen finden Sie bei uns alles, z.B. von Schleich, Popolini, phil&teds, Manduca und vielen anderen.

Wir freuen uns auf Sie!

*Sie sparen 20 € ab einem Einkauf von 50 €. Eine Barauszahlung ist leider nicht möglich.



Drakestraße 48 | Lichterfelde West | 12205 Berlin
T. 030.707 600 02 | Online: www.all-4-little.de

Themenwoche Gesundheit

des Stadtteilzentrum Steglitz e.V.

Passend zum Thema „Gesundheit“ der Märzangabe der Stadtteilzeitung bietet das Stadtteilzentrum Steglitz e.V. vom 13. - 17. Februar 2012 eine Themenwoche Gesundheit an. Alle Einrichtungen des Stadtteilzentrums beschäftigen sich auf die ein oder andere Art mit allen Aspekten, die zur Gesundheit gehören.

Im Gutshaus Lichterfelde können Sie an jedem Abend der Woche an einem Vortrag über verschiedene Themen

teilnehmen, eine Übersicht finden Sie auf Seite 7.

Auch unsere Kinder- und Jugendeinrichtungen haben dazu besondere Projekte geplant. „Gesunde Ernährung“, „Fit durch Sport“, „Gesundheit, Bewegung, Ernährung“, „Wie bleibe ich gesund und fit?“ - die Kinder werden mit Spaß und guter Laune viel zum Thema lernen. Im „kieztreff“ findet auch ein Malwettbewerb zum Thema statt. Bilder können bis zum 20. Februar in der Einrichtung

abgegeben und später in einer Ausstellung bewundert werden.

Gesundheit ist ein immer wiederkehrendes Thema, gerade in sozialen Einrichtungen, in denen viele Menschen zusammenkommen. So sind wir immer um sportliche Angebote für Kinder und Erwachsene bemüht. Manchmal nicht leicht, gerade im Kinder- und Jugendbereich, wo im Winter kaum Hallenzeiten für Sport-AGs zu bekommen sind. Aber, wir bleiben hartnäckig und werden uns

auch künftig ungebremst für den Fitnessparcours im Schlosspark Lichterfelde und für das Projekt „Wer keine Halle hat, baut sich eine!“ stark machen. Und wenn Sie mal ein kleines bisschen sündigen wollen, ohne gleich an die Gesundheit zu denken ... gönnen Sie sich doch für die geistige Gesundheit ein gutes Stück Kuchen in einem unserer Nachbarschaftscafés. Wir wünschen Ihnen viel Spaß und viele neue Erkenntnisse in unserer Gesundheitswoche!

Informationsabende Alkohol und Sucht Hilfe

Die Guttempler Gemeinschaft Steglitz bietet im Rahmen der Gesundheitswoche des Stadtteilzentrum Steglitz e.V. zwei Informationsabende zum Thema Sucht Hilfe und Alkohol an. Die Guttempler Gemeinschaft trifft sich schon seit vielen Jahren im Gutshaus Lichterfelde. Petra Krause ist Leiterin der Guttempler Gemeinschaft Steglitz und Stellvertretende Bundesvorsitzende der Guttempler in Deutschland, seit über 30 Jahren aus eigener Betroffenheit Mitglied bei den Guttemplern.

Suchtselbsthilfe - ein wichtiger Bereich im Hilfesystem für Suchtkranke

Wir informieren Sie darüber, wie Suchtselbsthilfe Betroffenen und ihren Angehörigen helfen kann. Wo Selbsthilfe beginnt und wo die Grenzen sind. Wir stellen Ihnen das Angebot der Guttempler vor und beantworten Ihre Fragen.

Montag, 13.2.2012, 19.30-21.30 Uhr, Gutshaus Lichterfelde, Hindenburgdamm 28, 12203 Berlin.

Alkoholismus - eine Krankheit

Informationen über Entstehung, Verlauf und Folgen für die Betroffenen und ihre Angehörigen. Alkohol ist ein in unserer Gesellschaft akzeptiertes Suchtmittel. Die Abhängigkeit vom Suchtmittel kann jeden treffen. Viele Faktoren tragen zum Entstehen von Sucht bei. Der Verlauf ist je nach Betroffenen unterschiedlich. Alkoholismus ist eine anerkannte Krankheit und keine Willensschwäche.

Dienstag, 14.2.2011, 19.00-21.00 Uhr, Gutshaus Lichterfelde, Hindenburgdamm 28, 12203 Berlin.

Petra Krause

**Spenden für
das Stadtteilzentrum**
... denn das Gute liegt so nah!
www.stadtteilzentrum-steglitz.de

Stadtteilzentrum Steglitz e.V.
Bank für Sozialwirtschaft
BLZ 100 205 00, Ktn 3 017 200

Regeln der Natur für Gesundheit und Wohlergehen

Gesundheit und Krankheit sind Pole, zwischen denen der Mensch sich bewegt. Ein Leben gegen die Natur hat Krankheit zur Folge - ein Leben nach den Regeln der Natur bringt uns Gesundheit und Wohlergehen. Ein ganz einfaches Gesetz und doch verhalten wir uns nicht danach: Einseitige Bewegungen, ungesunde Ernährung, Schlafmangel, Stress und Leistungsdruck zeigen wie weit wir von der Umsetzung dieses Verständnisses entfernt sind.

Meine Arbeit als Gesundheitsberater liegt darin, Menschen zu helfen, ihren Gesundheitszustand im Gleichgewicht zu halten bzw. diesen Zustand wieder zu erlangen. Die Hauptbereiche meiner Arbeit sind die chinesischen Bewegungs- und Kampfkünste, die Ernährungsberatung und die Arbeit am Stressmanagement. Im Rahmen der Gesundheitsförderung Lichterfelde biete ich zusammen mit dem Stadtteilzentrum Steglitz e.V. seit 2010 die chinesischen Bewegungskünste Taijiquan (Tai Chi) und Qi Gong an. Durch die Ausübung einer chinesischen Bewegungs- und Kampfkunst wird der Mensch ganzheitlich angesprochen. Die positiven Wirkungen auf die Physiologie (Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer) sowie das vegetative Nervensystem (Atmung, Blutdruck, Verdauung und Stoffwechsel) finden eine Entsprechung in unserer Psyche. Insofern hat sich gerade im Stressmanagement eben jener körperliche Ansatzpunkt bewährt.

Auch unsere Ernährungsweise hat direkten Einfluss auf unsere Fühlen, Denken und damit auch unser Handeln. Unser Darm besitzt über 100 Millionen Nervenzellen und hat die gleichen Zelltypen, Wirkstoffe und Rezeptoren wie unser Gehirn. Unsere (Selbst-)wahrnehmung hängt von unserem Gesundheitszustand und im Besonderen von unserer Darmgesundheit ab.

Im Rahmen der „Themenwoche Gesundheit“ werde ich am Freitag, den 17. Februar 2012 um 18.30 im Gutshaus Lichterfelde oben angerissene Zusammenhänge (Chinesische Bewegungskünste, Stressmanagement und Ernährung) in einem einstündigen Vortrag näher beleuchten. Seien Sie herzlichst hierzu eingeladen! Um Anmeldung wird bis spätestens Freitag, den 10.2.2012 gebeten - diese nimmt die Projektleiterin des Gutshaus Licherfelde, Frau Manuela Kolinski, unter der Telefonnummer 030/84 41 10 40 gerne entgegen.

M. Winnig

Weight Watchers Treffen jetzt auch in Berlin Lichterfelde

Dem Start in ein schlankeres Leben steht nichts mehr entgegen: Weight Watchers eröffnet im Februar vier Treffen in Berlin Lichterfelde. Gemeinsam geht alles leichter. Bei Weight Watchers kann man diese Redewendung wörtlich nehmen, denn: „Die Basis des Erfolgs sind unsere wöchentlichen Treffen: Hier erhalten die Teilnehmer alle Informationen, die sie brauchen, um ihr Wunschgewicht zu erreichen - und können sich gegenseitig unterstützen“, weiß Weight Watchers Coach Maïke Ulrich.

Am Mittwoch, den 15. Februar 2012 um 17.00 Uhr findet das erste von zwei Treffen im Gutshaus Lichterfelde, Hindenburgdamm 28, 12203 Berlin statt. Weitere Treffen werden jeden Donnerstag um 17.00 und 19.00 im Naturfreundehaus Steglitz, Ringstr. 76/77, 12203 Berlin angeboten. Zahlreiche Studien belegen, dass man unter Gleichgesinnten besser und mehr Gewicht verliert - und das Leben dann endlich wieder leichter nehmen kann.

ProPoints® statt Kalorien zählen

Das alltagstaugliche Ernährungskonzept von Weight Watchers - der ProPoints® Plan - berücksichtigt, wie die vier wichtigsten Nährstoffe vom Körper verarbeitet werden. Jedes Lebensmittel erhält entsprechende ProPoints, die dann - statt der herkömmlichen Kalorien - gezählt werden. Grundsätzlich gilt: Man kann weiterhin die Lebensmittel essen, die einem schmecken - es gibt keine Verbote. Pro Woche kann bis zu ein Kilo purzeln. Damit die Teilnehmer ihr Gewicht auch langfristig halten, setzt Weight Watchers gleichermaßen auf

Bewegung und gesunde Gewohnheiten - und natürlich auf die gegenseitige Unterstützung. Viele erfolgreiche Teilnehmer bleiben den Treffen als „Gold-Mitglieder“ treu und setzen auch beim Gewichthalten auf Gesellschaft. An den Treffen kann jeder Interessierte teilnehmen, eine Voranmeldung ist nicht erforderlich. Ein Treffen dauert 45 Minuten.

Über Weight Watchers

Seit 40 Jahren steht Weight Watchers in Deutschland für Abnehmen mit Genuss, Alltagstauglichkeit und Flexibilität. Ernährung, Bewegung, Verhalten und Unterstützung bilden die Basis des Konzepts. Im Mittelpunkt steht eine dauerhafte Änderung der Ernährungs- und Lebensgewohnheiten. Weitere Informationen finden Sie unter www.weightwatchers.de.

Maïke Ulrich

Treffentermine: mittwochs, 17.00 + 19.00 Uhr, Gutshaus Lichterfelde, Hindenburgdamm 28, 12203 und donnerstags, 17.00 + 19.00 im Naturfreundehaus Steglitz, Ringstr. 76/77, 12203 Berlin Informationen: Telefon 030/68 83 72 05.

Impfen - Ja oder Nein? Die umstrittene Entscheidung

Vortrag zum Thema von Dr. med. Thomas Kellermann. Anschließend ist Zeit für Fragen und Diskussion.

Donnerstag, 16.2.2012,
18.00-19.00 Uhr,
Gutshaus Lichterfelde

Infovortrag „Tabakentwöhnung“

Mittwoch, 15.2.2012,
17.00-18.30 Uhr
Gutshaus Lichterfelde

Filmvortrag „Wege aus der Brüllfalle“

Mittwoch, 15.2.2012, 19.00 Uhr
Schülerclub Memlinge,
Memlingstraße 14a, 12203 Berlin



Februar 2012 - Termine

Kinder + Jugendliche

Angebote im „kieztreff“, Info/Kontakt 39 88 53 66:

Basteln für Kinder mit ihren Eltern
Das Basteln findet in zwei Gruppen statt. Anmeldung für eine Gruppe erwünscht. Das Bastelmaterial wird gestellt. Cornelia Peetsch von FAMOS e.V. in Kooperation mit dem Stadtteilzentrum Steglitz e.V. und seinen Mitarbeitern aus dem „kieztreff“. Mittwochs, Gruppe 1: 14.00-15.30 Uhr. Gruppe 2: 15.30-17.00 Uhr.

Kinder- und familienfreundliches Spielzimmer

Im „kieztreff“ gibt es ein Spielzimmer für unsere kleinen Besucher mit Spielteppich für die Jüngsten. Während die Eltern im Café einen Kaffee genießen, können die Kleinen unter Aufsicht malen, puzzeln, im großen Garten Ball spielen und vieles mehr. Mo., Di., Do., Fr., 9.00-17.00 Uhr.

Lesungen für Kinder

Märchen und Geschichten werden von Frau Inge Hofer vorgelesen und besprochen. Für Kinder ab 4 Jahren, Eltern, Großeltern und alle interessierten Menschen. Mo., 16.00-17.00 Uhr.

Kinderangebote im Kinder-, Jugend- und Nachbarschaftszentrum Osdorfer Straße, Info/Anmeldung 75 51 67 39:

Ständige Angebote in der Osdorfer:

Schülerclub (ab 6 Jahre):

Mo.-Fr., 13.00-18.00 Uhr. Anmeldung durch die Eltern erforderlich! Inklusive Mittagstisch, Abendbrot und Hausaufgabenbetreuung.

Kinderbereich (6-13 Jahre):

Mo., Di., Do., Fr., 14.00-19.00 Uhr, Mi., 15.00-18.00 Uhr, auch in den Ferien.

Jugendbereich (14-21 Jahre):

Mo., Di., Do., Fr., 17.00-20.00 Uhr, Mi., 17.00-18.00 Uhr, auch in den Ferien.

Mini Stars Tanz-AG mit Ania

Mo., 14.30-15.30 Uhr.

Mädchensport (Jugendbereich) mit Tina

Sporthalle Mercator Grundschule, Mo., 18.00-19.00 Uhr

Die Tanz Zwerge

Neue Tanzgruppe mit Ania für Kinder von 3 1/2 - 5 Jahren. Mi., 16.00-16.45 Uhr.

Wii-Abend

für Kinder und Jugendliche Mo., 17.00-19.00 Uhr.

Band-AG mit Kristoffer

Mo., 18.00-19.00 Uhr. Ab März.

Offenes Tonstudio

Mo., 19.00-19.45 Uhr. Ab März. Singen, Rappen, Beats basteln, Aufnahmen und Mischen. Hier lernt ihr von der Pieke auf, wie's geht! Nur nach Anmeldung bei Kristoffer Baumann.

Musikalische Früherziehung

Di., 15.45-16.30 Uhr. Grundlagen der Musiktheorie und erste Versuche auf den Instrumenten. Nur nach Anmeldung mit Tina Wagner.

Teenie Stars Tanz-AG

Di. + Do., 14.30-16.00 Uhr.

Gitarrenunterricht

Di., 17.30-18.15 Uhr. Ab März. Begleitet von Kristoffer.

Ballspiele für Kinder mit Sarah + Tina

Sporthalle Giesensdorfer Grundschule, Do., 16.00-18.00 Uhr.

Volleyballgruppe für Kinder mit Sebastian

Mercatorsporthalle Do., 16.00-17.00 Uhr

Berufsberatung mit Kristoffer

Do., 17.00-18.00 Uhr. Ab März. Kristoffer hilft euch, Bewerbungen zu schreiben und passende Stellenangebote für euch zu finden!

Karaoke

für Kinder und Jugendliche

Do., 17.00-19.00 Uhr.

Nachhilfe

mittwochs und freitags, 14.00-19.00 Uhr. Kosten 5 € pro Woche.

Kochen/Abendbrot für alle mit Tina

Spontane Aktion. Zusammen mit Tina könnt ihr leckere Gerichte zubereiten

Schularbeitshilfe

Täglich, 13.00-17.00 Uhr.

Angebote im Februar:

Winterferienprojekt

30. Januar - 3. Februar 2012, täglich, 14.00-17.00 Uhr.

Gesundheit und Bewegung



Kochen mit Tina + Bewegung mit Ania und vieles mehr.

Spiel, Spaß und Bewegung.

Wir freuen uns auf euch!

Neujahrsempfang

Fr., 3.2.2012, 17.00-19.00 Uhr.

Themenwoche Gesundheit

„Gesundheit, Ernährung, Bewegung“ 13.2. -17.2.2012, täglich, 14.00-17.00 Uhr.

Kickerturnier

Mo., 6.2.2012, 17.30-19.30 Uhr.

Valentinsdisco

Di., 14.2.2012, 16.30-18.30 Uhr.

Ausflug zum Wachsfigurenkabinett

Fr., 24.2.2012, 14.00-19.00 Uhr.

Kinder- und Jugendhaus Immenweg, Info/Anmeldung 75 65 03 01

Hausaufgabenbetreuung

in der Imme. Intensive Hausaufgabenbetreuung mit zwei kompetenten ErzieherInnen. Mit Tafel zum Üben sowie eigenem PC für Referate, Internet-Recherche usw. Kostenlos, nur mit Anmeldung. Jörg Backes, Katja Kutics. Täglich 12.00-19.00 Uhr.

Disco für Schulklassen oder Geburtstagsfeiern

Abtanzen in der Imme. Schnuckeliger Discoraum mit viel Blink-Blink und guter Musikanlage. Vorraum für Buffet und/oder Getränke kann mitgenutzt werden. Riesige Musiksammlung vorhanden, eigene Musik kann aber mitgebracht werden. Laptop für die Musik vorhanden. Für bis zu 80 Personen geeignet. Möglich Fr., 18.00-21.30 Uhr oder So., 14.00-17.00 Uhr. Jörg Backes, Spende gern gesehen – dies können auch Naturalien sein. Aufgrund der großen Nachfrage empfehlen wir rechtzeitige Reservierung.

Erwachsene

Angebote im „kieztreff“, Infos/Anmeldung 39 88 53 66:

Nachbarschaftscafé

hat täglich (außer mittwochs) von 9.00-17.00 Uhr für Sie geöffnet.

Malwerkstatt

Mi., 9.30-12.00 Uhr, Diplom-Pädagogin/Künstlerin U. Langer-Weisenborn, 10,00 € pro Termin. Das Grundmaterial wird gestellt. Ein Neueinstieg ist jederzeit möglich. Info FAMOS e.V. Telefon 85 07 58 09 oder „kieztreff“.

Eltern/Großeltern-Café

Für Eltern, Großeltern, Onkel und Tanten mit den Kindern. Es gibt belegte Brötchen, Kuchen, Kaffee, Tee, Säfte und vieles mehr. Fr., 10.00-12.00 Uhr.

Deutschkurs für ausländische Frauen

Frauen unterschiedlicher Nationalitäten erlernen in entspannter Atmosphäre die deutsche Sprache, Schwerpunkt: Konversation zu Alltagsthemen. Einstieg jederzeit möglich, der Unterricht ist kostenlos. Mo., 10.00-12.00 Uhr.

Singekreis

Der Singekreis pausiert zurzeit. Es werden noch Menschen mit Spaß am gemeinsamen Singen gesucht. Sobald ausreichend Teilnehmer vorhanden sind, startet der Singekreis wieder.

Polizeisprechstunde

Jeden 1. Donnerstag im Monat, 17.00-20.00 Uhr.

Nutzen Sie unseren großen Saal für private Feiern!

Mo. bis Fr., 9.00-17.00 Uhr (außer mittwochs) können Sie unseren großen Saal für verschiedene Feiern und Feste buchen. Für Kindergeburtstage, Silberhochzeiten, Trauerfeiern oder Geburtstagsbrunchs.

Englisch Kurs für Menschen ab 45 Jahre

Der Englisch- Kurs ist zurzeit voll, auf Wunsch können Sie sich auf eine Warteliste eintragen lassen! Wir treffen uns immer montags von 16.00-17.00 Uhr. Der Lehrer ist ein sehr netter Deutsch-Amerikaner, der diesen Kurs ehrenamtlich und kostenlos anbietet.

Gruppen und Kurse im Gutshaus Lichterfelde, Info/Anmeldung 84 41 10 40:

In unserer Canastagruppe

sind noch Plätze frei! Mo., 13.00-17.00 Uhr. Raummiete pro Termin/Person 1 €.

Die Mantra-singende Gruppe

freut sich über neue Interessierte. Jeden 1. Mittwoch im Monat, 18.00-19.30 Uhr, einfach vorbei kommen und ausprobieren.

Qi Gong im Gutshaus Lichterfelde

Mit dem Gesundheitsberater Matthias Winnig. Fr., 17.00 Uhr Qi Gong, 18.00 Uhr Taijiquan. Info/Anmeldung Telefon 50 18 77 86 / 0177/3 98 33 26.

Die kreative Malgruppe

nimmt noch jemanden in ihrer Gruppe auf, Di., 16.30-19.30 Uhr, pro Termin/ Person 1 €.

Freizeitgruppen im CityVillage, für Mieter der GSW kostenfrei. Info/Anmeldung 0172-3 86 64 45.

Walking im CityVillage

Erkunden Sie mit Anja sportlich das CityVillage und seine Umgebung. Mi., 12.00-13.00 Uhr. Begleitet von Ania. Treffpunkt Kinder-, Jugend- und Nachbarschaftszentrum Osdorfer Straße.

Bodyfit Aerobik 30+

Aerobik und Gymnastik für die sportliche Frau ab 30. Di., 12.00-13.00 Uhr, begleitet von Ania. Seniorenzentrum Scheelestraße.

CityVillage Sprechstunde

Sprechen Sie mit uns über Wünsche und Anregungen zur Gestaltung der Nachbarschaft. Mo., 15.00-17.00 im CityVillage Info-Point, Scheelestraße 114 Mi., 14.30-16.30 Uhr im Seniorenzentrum Scheelestraße.

Nachbarschaftscafé im Gutshaus Lichterfelde

In unserem Café treffen sich Jung und Alt, lernen sich kennen und genießen dabei den selbst gebackenen Kuchen. Das Caféteam freut sich auf Ihren Besuch. Telefon 84 41 10 40

Frühstückbuffet von 9.15-12.30 Uhr. Kaffee und Kuchen von 14.00-16.30 Uhr.

Wir haben freie Plätze!



STADTTEILZENTRUM

STEGLITZ e.V.

Stadtteilzentrum Steglitz e.V.

Senioren

Seniorenzentrum Scheelestraße.
Info/Anmeldung Telefon 75 47 84 44:

Für Informationen, Fragen und Wünsche steht Kristoffer Baumann immer mittwochs, 14.30-17.00 Uhr, zur Verfügung.

Wöchentliche Veranstaltungen:

■ Linedance-Kurs

im Seniorenzentrum

Schwingen Sie das Tanzbein zur Countrymusik.

Freitags, 18.00-19.30 Uhr.

■ Unsere kleine Nähstube

Jeden Dienstag in der Zeit von 10.00-12.00 Uhr können Sie sich mit Hilfe von Frau Trippler der Handarbeit widmen (wie z.B. Nähen). Kosten: 1 € pro Person/Anwesenheitstag.

■ Computernutzung im Internetcafé

Mi., 14.30-16.30 Uhr können Sie unsere Computer nutzen. Kosten 1 € je angefangene Stunde.

■ Computergrundlagen im

Seniorenzentrum Scheelestraße

Für Anfänger und Fortgeschrittene, 1 x wöchentlich jeweils Mi., 11.00-13.00 Uhr, Do., 11.00-13.00 Uhr und 14.00-16.00 Uhr, Fr. 10.00-12.00 Uhr. Eine Kursteilnahme kann jederzeit erfolgen. 10 € pro Doppelstunde. Informationen zu Kursterminen und Inhalten im Servicebüro.

■ Zauber des Aquarells

Do., 15.00-17.00 Uhr.

Wir malen mit Aquarellfarben oder auch mit Pastellkreide. Malen nach Vorlagen oder aus der Fantasie. Für Einsteiger und Fortgeschrittene. Kosten: 20 € pro Person/Monat. Material zum Ausprobieren kostenlos. Anmeldung erforderlich! Frau Reckin, Telefon 7 72 31 67.

■ Qi Gong – Kurs für Senioren

Montags, 11.45 Uhr im Saal Seniorenzentrum Scheelestraße, Informationen: Matthias Winnig, Telefon 50 18 77 86 oder 0177/3 98 33 26

Spenden für das Stadtteilzentrum ... denn das Gute liegt so nah!

Stadtteilzentrum Steglitz e.V.
Bank für Sozialwirtschaft
BLZ 100 205 00
Ktn 3017 200

Veranstaltungen

Veranstaltungen im „kieztreff“,
Infos/Anmeldung Telefon 39 88 53 66:

■ Februar-Brunch

Ein gemeinsames spätes Frühstück mit reichhaltiger Auswahl in geselliger Runde. Um Anmeldung wird bis zum 7.2..12 gebeten. Do., 9.2.2012, 10.00-13.00 Uhr, Kostenbeitrag 4 €.

„Klamöttchen“ – Kleider für Kids!

Mo.-Fr. von 9.00-14.00 Uhr
Kindergarderobe für 0,50 €
pro Kleidungsstück!

Kinder-, Jugend- und Nachbarschaftszentrum Osdorfer Straße
Über Spenden jeglicher Art von Kinderkleidung, Kinderschuhe, Spielzeug, Schulbedarf etc. würden wir uns sehr freuen! Alle zu spendenden Sachen können in den Einrichtungen des Stadtteilzentrum Steglitz e.V. abgegeben werden.

Netti 2.0

Alle Informationen und Kurse der Computerwerksatt Netti 2.0 können Sie im Netti 2.0 erfragen oder auf der Internetseite <http://www.computerbildung.org/netti-20-homepage.html> einsehen. Bei Interesse melden Sie sich im Netti 2.0, Hindenburgdamm 85, 12203 Berlin, Telefon 030/20 18 18 62 oder per E-Mail netti2@computerbildung.org



Wer keine Halle hat, baut sich eine!

Es geht weiter ...



Jeder Euro hilft!
Stadtteilzentrum Steglitz e.V.
Bank für Sozialwirtschaft
BLZ 100 205 00 • Ktn 3017 200
www.stadtteilzentrum-steglitz.de

Ehrenamtstag

Eingeladen sind alle, die sich schon immer für die Idee eines Ehrenamtes interessiert haben.

**10. Februar 2012,
16.00 - 17.00 Uhr,**

Gutshaus Lichterfelde,
Hindenburgdamm 28,
12203 Berlin.

Informationen und Kontakt:
Manuela Kolinski, Telefon
84411040.

Neue Kita-Plätze bei den Lichterfelder Strolchen



Die Kita Lichterfelder Strolche wird um eine Gruppe mit 15-22 Plätzen erweitert.

Die Lichterfelder Strolche sind in den Räumen des Kinder-, Jugend- und Nachbarschaftszentrums Osdorfer Straße beheimatet. Vorabinfos finden Sie unter www.stadtteilzentrum-steglitz.de.

Genauere Informationen geben Ihnen Heike Steinitz, Telefon 75 51 67 38 oder Anke Eichner, Telefon 84 41 10 43.

Wir freuen uns auf Ihre Kinder!

Redakteure gesucht!

Unser kleines Team von ehrenamtlichen Redakteuren sucht Unterstützung. Wenn Sie gerne schreiben, mit offenen Augen durch den Bezirk Steglitz-Zehlendorf gehen, gerne mit Menschen zu tun haben, sind sie bei uns richtig.

Info/Kontakt:

Frau Schmidt, Telefon 77 20 65 10
oder per E-Mail schmidt@stadtteilzentrum-steglitz.de

Themenwoche Gesundheit

... des Stadtteilzentrum Steglitz e.V.

Veranstaltungen:

Malwettbewerb „Gesundheit“ 13. - 17. Februar 2012

Alle Kinder, die die Einrichtung „kieztreff“ besuchen, können an einem Malwettbewerb teilnehmen. Das Thema ist „Gesundheit“. Malt einfach, was ihr unter Gesundheit versteht oder was zur Gesunderhaltung beiträgt. Alle Bilder müssen bis zum 20. Februar, 17.00 Uhr in der Einrichtung abgegeben werden. Daraus wird eine Ausstellung der kleinen Künstler entstehen!

Informationsabend zum Thema Suchthilfe

Guttempler Gemeinschaft Steglitz
Montag, 13.2.2012, 19.30 - 21.30 Uhr.
Gutshaus Lichterfelde

Vortrag Alkoholismus – eine Krankheit

Guttempler Gemeinschaft Steglitz
Dienstag, 14.2.2012, 19.00 - 21.00 Uhr
Gutshaus Lichterfelde

Infovortrag „Tabakentwöhnung“

Mittwoch, 15.2.2012, 17.00-18.30 Uhr
Gutshaus Lichterfelde

Filmvortrag „Wege aus der Brüllfalle“

Der Film „Wege aus der Brüllfalle“ (von Eltern für Eltern) handelt vom ganz normalen Erziehungsalltag, in dem Eltern versuchen sich durchzusetzen. Der Film gibt dafür einfache Tipps und stärkt im Erziehungsverhalten. Mittwoch, 15.2.2012, 19.00 Uhr
Schülerclub Memlinge, Memlingstraße 14a, 12203 Berlin

Impfen – Ja oder Nein – Die umstrittene Entscheidung

Vortrag zum Thema von Dr. med. Thomas Kellermann. Anschließend ist Zeit für Fragen und Diskussion. Donnerstag, 16.2.2012, 18.00-19.00 Uhr, Gutshaus Lichterfelde

Vortrag „Qi Gong“

mit Gesundheitsberater Matthias Winnig
Freitag, 17.2.2012, 17.30-18.30 Uhr
Gutshaus Lichterfelde.

Weitere Informationen zu den Vorträgen finden Sie auf Seite 5.

Einrichtungen des Stadtteilzentrum Steglitz e.V.: • Geschäftsstelle • Ostpreußendamm 159, 12207 Berlin. ■ Gutshaus Lichterfelde • Hindenburgdamm 28, 12203 Berlin, Telefon 84 41 10 40. Kita 1 – Die Schlosskoblode • Telefon 84 41 10 43. ■ Kinder- und Jugendhaus • Immenweg 10, 12169 Berlin, Telefon 75 65 03 01. • Die Happy Laner • Hanstedter Weg 11-15, 12169 Berlin, Telefon 7 97 42 86 47 • Bunker • Malteserstraße 74-100, 12249 Berlin, Telefon 53 14 84 20. • Die Giesensdorfer • Ostpreußendamm 63, 12207 Berlin, Telefon 01577/6 02 73 08. • „Schuloase“ an der Giesensdorfer Schule • Ostpreußendamm 63, 12207 Berlin. • Die Frankenfelder • Wedellstraße 26, 12247 Berlin, Telefon 0172/3 96 64 17. • Die Bechsteiner • Halbauer Weg 25, 12249 Berlin, Telefon 76 68 78 25. • Schulstation „Schuloase“ L. Bechstein Grundschule • Halbauerweg 25, 12249 Berlin, Telefon 77 20 78 92 o. 77 20 78 93. • Schülerclub Memlinge • Memlingstraße 14a, 12203 Berlin, Telefon 84 31 85 45. ■ KiJuNa – Kinder-, Jugend- und Nachbarschaftszentrum Osdorfer Straße • Scheelestraße 145, 12209 Berlin, Telefon 75 51 67 39. Kita 2 – Lichterfelder Strolche • Telefon 75 51 67 38. ■ „kieztreff“ • Celsiusstraße 60, 12207 Berlin, Telefon 39 88 53 66. ■ Seniorenzentrum Scheelestraße • Scheelestr. 109/111, 12209 Berlin, Telefon 75 47 84 44 + Fax 75 47 84 46. ■ Netti 2.0 • Hindenburgdamm 85, 12203 Berlin, Telefon 20 18 18 62. ■ Projekte CityVillage • für Mieter der GSW kostenfrei. Scheelestraße 114, 12207 Berlin, Telefon 36 42 06 61.


STADTTEILZENTRUM
STEGLITZ e.V.

**Wer keine Halle hat,
 baut sich eine!**

Es geht weiter ...


Jeder Euro hilft!

Stadtteilzentrum Steglitz e.V.
 Bank für Sozialwirtschaft
 BLZ 100 205 00 • Ktn 3017 200
www.stadtteilzentrum-steglitz.de

Neuer Ort für Kids und Teens
 in Steglitz – KISCHA
 Die Kinderschauspielschule
**„Theater, Theater“
 und „Spielen vor
 der Kamera“**

Seit 3 ½ Monaten spielen KIDS und TEENIES jeden Montag ab 16.00 Uhr im Zimmertheater Steglitz, Bornstraße 17, ausgedachte Geschichten: „Gummibärchen“, „Die rote Bank“, „Red mit mir – Stör mich nicht!“, „Ich hab' ein Problem“, „Kann ich hier singen?“.

Foto: KISCHA Schauspielschule



Christine Flegel und Eva Schönherr gründeten als Schauspiellehrerinnen mit langjähriger Erfahrung Mitte Oktober 2012 „KISCHA – Die Kinderschauspielschule“ in Steglitz: „Unser Ziel ist es, dass die Kinder und Jugendlichen ihre Sinne schärfen, ihre Konzentrationsfähigkeit, ihr Selbstbewusstsein und ihre Vorstellungs- und Ausdruckskraft stärken. Wir improvisieren, spielen Etüden, Rollenspiele, studieren Dialoge, Monologe, Gruppen-Szenen ein, und das alles mit viel Spaß und Fantasie.“

Immer am Montag können Kinder und Jugendliche ab 16 Uhr kostenlos „schnuppern“. Ein Film-Schauspielkurs und weitere Termine sind geplant.

Am 26. März um 16.30 Uhr zeigen wir eine kleine Aufführung: „Abenteuer im Fahrstuhl“. Der Eintritt ist natürlich kostenlos. Kontakt: 8 51 17 24 AB, 0179 – 3 97 06 35, www.kischa.eu.

Eva Schönherr und Christine Flegel

Ausstellung

Bilder der Wüste

Gemälde von Sabine Kahane

Die Ausstellung „Bilder der Wüste“ zeigt das Werk einer israelischen Künstlerin, die ihre künstlerische Inspiration aus der Wüste Negev, ihrer Wahlheimat, zieht. Die Malerin Sabine Kahane taucht mit ihren charakteristischen Acrylmalereien und Zeichnungen nicht nur in die einzigartige Wüstenlandschaft ein, in die stets wechselnden Farben des Lichts und der Formen der Landschaft, sondern verbindet sie in überraschender Weise mit der Geschichte der Wüste Negev, die zugleich die Geschichte Israels und des israelischen Volkes ist. In den Gemälden reflektiert sie diese Landschaft und imaginiert spirituelle Geschehnisse, die die Bibel überliefert und die so wieder verlebendigt werden. Ihre Bilder der Wüste wurden bisher in Stendal, Hamburg, Wangen/Allgäu und in München gezeigt. Eine weitere Besonderheit ist die Präsentation von ausgesuchten Stücken aus der Schmuck-Kollektion.



Foto: Gutshaus Steglitz

Sabine Kahane wurde in einer Künstlerfamilie in Berlin geboren. Ihr Vater, Werner Klemke, war ein bekannter Buch-Designer, Illustrator und Bibliophiler, ihre Mutter eine Malerin. Fasziniert von Museen und Galerien studierte sie an der Kunsthochschule in Berlin und arbeitete zunächst in verschiedenen traditionellen grafischen Techniken, Lithographie, Radierung, Aquatinta, Holz und Seide-Siebdruck. 1984 übersiedelte sie mit ihrem Mann, Chaim Noll, nach Westdeutschland, 1991 nach Rom und schließlich 1995 nach Israel. Seit 1997 wohnt sie in der Negev Wüste. Begleitet wird die Ausstellung durch Texte von Chaim Noll.

**Gutshaus Steglitz, Schloßstr. 48,
 12165 Berlin, 21.1. - 26.2.2012
 Di. - So. 14 - 19 Uhr, Eintritt: 1,50 €.**

PM

Iontach

Irish Music Unlimited

Freitag, 17.2.2012, 20.00 Uhr, Eintritt 12 €
 Die Band besteht aus den drei renommierten Musikerpersönlichkeiten Siobhán Kennedy, Angelika Berns und Jens Kommnick, die sich vor 7 Jahren zu einem Trio zusammengetan haben. Ihr Repertoire besteht aus traditionellen Tunes und Liedern, abseits der allgemeinen musikalischen Pubkultur.

Kultur in der Petruskirche: Info Telefon 77 32 84 52, info@petrus-kultur.de.

www.petrus-kultur.de

Zehlendorfer Theatergruppe schreibt Jane Austens

Roman „Stolz und Vorurteil“ für die Bühne um.

Das 30. Stück der „Schattenlichter“



Foto: Marc Balitout

Die Theatergruppe „Schattenlichter“ – Gruppenbild 2011

Schon 30 Inszenierungen hat die Zehlendorfer Theatergruppe „Schattenlichter“ seit 1985 auf die Bühne gebracht, und nun zeigt sie erstmals ein selbst geschriebenes Stück: eine Adaption von Jane Austens beliebtem Roman „Stolz und Vorurteil“.

„Als wir Aufführungen englischer Autoren vorbereiteten, griffen wir manchmal Ideen aus den wunderbaren Verfilmungen von „Stolz und Vorurteil“ auf“, berichtet Elke Brumm, die seit 1986 zu der Laientheatergruppe gehört. „Das brachte unseren Mitspieler Jörg Klein auf die Idee, eine Bühnenversion von „Stolz und Vorurteil“ zu schreiben.“ Die Arbeit teilten sich Malermeister Klein und Germanistin Brumm. Die Inszenierung haben – wie bei den „Schattenlichtern“ üblich – alle Gruppenmitglieder gemeinsam erarbeitet. Was dabei herausgekommen ist, kann man sich am Donnerstag, Freitag und Samstag, dem 23., 24. und 25. Februar 2012, um 20 Uhr im Paulus-Gemeindehaus, Teltower Damm 4-8, in Zehlendorf-Mitte ansehen.

Wie in allen von Jane Austens Romanen geht es auch in „Stolz und Vorurteil“ um das englische Erbrecht, das alle Frauen vor das Problem stellte, wirtschaftliche Sicherheit nur in einer „vernünftigen“ Ehe finden zu können. Gleichzeitig regt sich in dieser Zeit aber auch schon ein neues Selbstbewusstsein unter den Frauen. Das zeigt sich besonders in der Figur der Elisabeth Bennet, die mit ihren Eltern und ihren vier Schwestern auf einem kleinen Landsitz lebt. Da es keinen männlichen Nachkommen gibt, droht die Familie diesen Landsitz an Elisabeths unsympathischen Cousin Mr. Collins zu verlieren – es sei denn, Elisabeth heiratet ihn. Doch sie denkt gar nicht dran; sie hat vielmehr ein Auge auf den charmanten Mr. Wickham geworfen, der in ihr Vorurteile gegenüber dem arrogant wirkenden Mr. Darcy weckt. Für dessen Freund, den wohlhabenden und gut aussehenden Mr. Bingley, interessiert sich Elisabeths Schwester Jane ... Wie Stolz

und Vorurteile Menschen daran hindern, andere und sich selbst zu erkennen, ist ein weiteres zentrales Thema des Romans.

Der Name „Schattenlichter“ stammt aus dem Jahr 1985, als die damalige Konfirmandengruppe in der Zehlendorfer Pauluskirche ein Schattenspiel aufführte. Doch bald wandte sich die Gruppe abendfüllenden Dramen zu und zog ins Gemeindehaus am Teltower Damm 4-8. Seither werden im Jahresrhythmus anspruchsvolle Stücke namhafter Autoren wie Frisch, Dürrenmatt, Shaw, Wilde, Ionesco und Gogol gezeigt. Der Name „Schattenlichter“ blieb. Derzeit gehören der Gruppe rund 20 Schüler, Studenten, Arbeitnehmer und Rentner an.

Zur Tradition der „Schattenlichter“ gehört, dass jedes Stück nur dreimal aufgeführt wird, damit das Hobby nicht zum Stress wird. Nach der Aufführungsreihe gönnen sich die „Schattenlichter“ 14 Tage Pause, und dann wird das nächste Stück ausgewählt, das nach wöchentlichen Proben ein Jahr später zu sehen sein wird.

Karten für fünf Euro gibt es bis zum 20. Februar im Gemeindebüro (montags und mittwochs zwischen 10 und 13 Uhr, donnerstags zwischen 16 und 19 Uhr). Da die Aufführungen häufig ausgebucht sind, wird Vorbestellung empfohlen: nicht in der Küsterei, sondern ab sofort unter der Telefonnummer 8 11 13 33, per Fax unter 84 72 49 77, per E-Mail unter schattenlichter@gmx.de und im Internet unter www.schattenlichter.info.

elk

„Stolz und Vorurteil“ nach Jane Austen. Do., Fr., Sa., 23., 24. und 25. Februar 2012, 20 Uhr. Teltower Damm 4-8, 14169 Berlin. Karten: 5 Euro, Schüler und Studenten 3 Euro, 18. Januar bis 20. Februar im Gemeindebüro erhältlich. Vorbestellung bei den „Schattenlichtern“ unter Tel. 8111333 und E-Mail schattenlichter@gmx.de.

Impfen – Ja oder Nein? – Die umstrittene Entscheidung

... ärztliche Randnotiz

„Schluckimpfung ist süß, Kinderlähmung grausam“: an diesen Spruch auf großen Reklametafeln kann ich mich aus meiner Kindheit gut erinnern, als 1962 die Schluckimpfung eingeführt wurde.



Werbeplakat von 1962: Deutsches Hygiene-Museum, Dauerleihgabe der Novartis Behring. Fotograf: David Brandt

Dann später in den Studentenjahren erinnerten Fernreisen daran, nach dem Verbleib des Impfpasses zu fahnden. Heute frage ich bei den Gesundheitsuntersuchungen meine Patienten, welche Impfungen seit dem letzten Besuch beim Kinderarzt wohl aufzufrischen seien und finde häufig eine gähnende Leere, sofern ein Impfpass überhaupt existiert. Daneben erfordert es mitunter viel „Sprechzeit“, Impfmuffel und Impfskeptiker von der Gefährlosigkeit und dem Nutzen von Impfungen zu überzeugen. Ohne Schreckensbilder an die Wand malen zu wollen, aber zur Mahnung will ich etwas über die Erkrankungen sagen, gegen die man sich durch Impfung schützen kann.

Schutzimpfungen gegen die Erkrankungen

Tetanus (Wundstarrkrampf) verursacht schwere Muskelkrämpfe und Atemlähmung. Trotz intensiver Behandlung verlaufen 30% der Erkrankungen tödlich. Der Erreger kommt vor allem in der Erde (Blumenerde!) und im Straßenstaub vor und dringt selbst bei Bagatellverletzungen der Haut in den Körper ein. Die *Diphtherie* schädigt durch ihr Gift Herz, Nieren und Nerven. Auch sie kann zum Erstickungstod führen. Weltweit ist sie wieder auf dem Vormarsch. Der *Keuchhusten* (*Pertussis*) führt ebenfalls über sein Gift zu Erstickungsanfällen. *Haemophilus influenzae b* (*HiB*) kann Lungenentzündung und Hirnhautentzündung auslösen. Unbehandelt sterben hieran 60 - 90% der Erkrankten. Die *Kinderlähmung* (*Polio*) ist auch eine Erkrankung der Erwachsenen(!). Sie führt zu Lähmungen der Arme oder Beine, die häufig lebenslang anhalten. Bei Befall

der Atemmuskulatur kam die „Eiserne Lunge“ zum Einsatz.

Foto: Michael Kowalski



Eiserne Lunge im Deutschen Medizinhistorischen Museum Ingolstadt

Die *Hepatitis B* verläuft sehr häufig chronisch und führt zu Lebercirrhose, auf deren Boden nicht selten Leberkrebs entsteht. Die *Masern* können über eine Mittelohrentzündung zu Hörverlust und über eine *Hirnhautentzündung* zu geistiger Behinderung führen. Der *Mumps* (*Ziegenpeter*) befällt die Ohrspeicheldrüsen. Auch er führt in über 50% zu einer Hirnhautentzündung. Durch Befall der Hoden bzw. Eierstöcke verursacht er Sterilität. In der Schwangerschaft kann es zu Fehlgeburten kommen. Die *Röteln* führen in den ersten drei Monaten der Schwangerschaft zu Fehlgeburten oder Fehlbildungen. Die *Windpocken* verursachen ebenso Fehlbildungen des noch ungeborenen Kindes. Im Erwachsenenalter führen sie zu erheblichen Gleichgewichtsstörungen. *Meningokokken* werden über Tröpfchen (Niesen) übertragen und können zu lebensbedrohlicher Blutvergiftung und Hirnhautentzündungen führen. Die *Influenza* gefährdet vor allem ältere oder chronisch kranke Menschen. Die *Lungenentzündung* durch *Pneumokokken* kann zur Blutvergiftung führen und gefährdet ebenfalls vor allem Personen älter als 60 Jahre. Letztendlich die humanen *Papillomviren* (*HPV*): Ca. 70% aller Menschen infizieren sich durch Geschlechtsverkehr im Laufe ihres Lebens. Bei Frauen trägt dies das Risiko der Entwicklung von Gebärmutterhalskrebs in sich (3,4).

Die Impf-Erfolge

Impfungen schützen zunächst die geimpfte Person, gleichzeitig verhindern sie die Ausbreitung von Infektionserkrankungen in Familie und Lebensumkreis („Herden-Immunität“). Eindrucksvolle Beispiele hierfür sind die Ausrottung der Pocken und die weltweit erhebliche Eindämmung der Poliomyelitis. In der Abbildung des Robert-Koch-Instituts (aus 1) ersieht man die dramatische Abnahme an Polio-Erkrankungen von 2.000-10.000 pro Jahr bis 1962 auf unter 10-40 pro Jahr nach 1965. Zusätzlich wurde die Lebendimpfung (Schluckimpfung) 1998 zugunsten einer Totvirus-Impfung (IPV) verlassen, so dass Impflinge ungeschützte Personen nicht mehr anstecken können.

Nach Angaben der WHO starben in 2008 weltweit noch 59.000 Neugeborene an bei der Geburt erworbenem Wundstarrkrampf. Dagegen erkranken in Deutschland jährlich ca. 15 Personen, zumeist ältere Menschen ohne ausreichenden Impfschutz. Seit 2001 treten in Deutsch-

land jährlich ca. 0-4 Diphtheriefälle auf. Dagegen kam es zwischen 1990 und 1997 in der Russischen Föderation zu 115.000 Fällen mit mindestens 3.000 Toten, bedingt durch sinkende Impffzahlen bei gleichzeitig verschlechterten hygienischen Bedingungen durch den wirtschaftlichen Verfall nach Auflösung der Sowjetunion. Die Erkrankungszahlen an Keuchhusten sanken von 4.000-6.000/100.000 (Schätzung Region Niederrhein) in 1987-1990 auf 40-90/100.000 (in den östlichen Bundesländern) in 2006. Lebensbedrohliche Infektionen mit *Haemophilus influenzae* sind heute nur noch Einzelfälle. Kritisch dagegen sind gegenwärtig Keuchhusten-Infektionen von Neugeborenen, meist durch von unerkannt an Pertussis erkrankten Erwachsenen angesteckt. Durch Impfung der Großeltern-Generation sank dagegen die Pneumokokken-Infektionsrate der unter Zweijährigen von 16,7 auf 7,4/100.000 – ein Effekt der „Herden-Immunität“. Erreichbar scheint auch das Ziel der WHO, die Poliomyelitis auszurotten. Schon bis 2015 sollen in Europa Masern und Röteln eliminiert werden. Im Säuglingsalter erworbene Hepatitis-B-Infektionen verlaufen zu 90% chronisch, daher wird eine Grundimmunisierung in den Lebensmonaten 2,3 und 4 empfohlen (1).

Impfempfehlungen

Das umfangreichste Impfprogramm liegt in den Händen der Kinderärzte zwischen dem 2. Lebensmonat bis zum 17. Lebensjahr mit Grundimmunisierungen und Booster (Verstärkungs-, Auffrisch-) Impfungen. Im Erwachsenenalter sollten alle 10 Jahre Tetanus und Diphtherie aufgefrischt werden. Bei zu großen Lücken werden erneute Booster-Impfungen bzgl. Tetanus angeraten. Neben der Gefahr der Übertragung auf Neugeborene liegt bei 17-30% aller chronischen Hustenerkrankungen des Erwachsenen (über drei Wochen andauernd) eine Bordetella-pertussis-Infektion zugrunde. Daher stehen Kombinationsimpfstoffe gegen Tetanus-Diphtherie-Keuchhusten zur Verfügung. Wegen zunehmender Impflücken nahmen seit 2001 Masernfälle bei 20-39 Jährigen sowie Säuglingen zu. Daher wird seit Juli 2010 empfohlen, nach 1970 geborene, ungeimpfte oder unzureichend geimpfte Personen einer MMR-Impfung zu unterziehen. Ab dem 60sten Lebensjahr wird einmalig eine Impfung gegen Pneumokokken (Erreger von Lungenentzündung) und jährlich gegen die (saisonale) Influenza empfohlen, an der je nach Erregertyp Tausende (!) von Menschen in Deutschland sterben (1).

Impfungen in der Diskussion

Seit 2006 steht ein Impfstoff gegen humane Papillomviren (HPV) zur Verfügung. Diese Infektion kann nach z.T. Jahrzehnten zu Gebärmutterhalskrebs führen, an dem jährlich 13/100.000 Frauen erkranken. Im Jahr 2007 starben hieran 1.566 Frauen. Die Erkrankung fordert jährlich ca. 140.000 operative Eingriffe am Gebärmutterhals (Konisationen) und ca. 2.200 Totaloperationen der

Gebärmutter. Nach Diskussionen in 2008/2009 über mögliche Nebenwirkungen der Impfstoffe kam es zu einer evidenzbasierten Neubewertung, so dass die beiden heute zugelassenen Impfstoffe als wirksam und sicher bewertet werden können (1).

Jährlich sterben weltweit etwa 440.000 Säuglinge und Kleinkinder an Durchfallerkrankungen durch das Rota-Virus, überwiegend in Dritte-Welt-Ländern (1,2). In Deutschland lagen die Erkrankungsfälle in den Jahren 2001 bis 2008 bei ca. 40.000 pro Jahr. Die Sterblichkeit war allerdings gering mit 8 Todesfällen zwischen 2004 und 2008. Während in den USA, Mexiko und Österreich eine RV-Impfung bereits eingeführt ist, wird aktuell eine Nutzen-Risiko-Analyse vom Robert-Koch-Institut durchgeführt. Hierbei sind die Empfehlungen der Ständigen Impfkommission (STIKO) Grundlage für die Finanzierung der Impfungen durch die (gesetzlichen) Krankenkassen. Unberücksichtigt blieb das große Gebiet der Reiseimpfungen in aller Herren Länder.



Informationsflyer zum Thema Impfen der KV Berlin (3)

Das Beste zum Schluss: Wie alles, was sinnvoll ist, sind Impfungen in der gesetzlichen Krankenkasse KOSTENLOS abgesehen vom kleinen Schmerz beim Piecks! Deshalb: kleiner Aufwand – großer Nutzen! Impfen schützt Sie und Ihre Kinder! Impfschutz aufbauen – Impfschutz auffrischen – Impfschutz ergänzen! Sprechen Sie mit Ihrem Arzt: Ihr nächster Impftermin ist am: ?

Dr. med. Thomas Kellermann
www.doctip.de/dr-kellermann

Autorenerklärung: Ich erkläre, dass keine Interessenskonflikte hinsichtlich dieses Beitrages bestehen.

Literatur:

- (1) Wiese-Posselt M, Tertilt C, Zepp F. Dtsch Ärzteblatt 2011;108(45):771-800
- (2) Cortes JE. N Engl J Med 2011;365:1108-1117
- (3) Informationsbroschüren der Kassenärztlichen Vereinigung Berlin (www.kvberlin.de)
- (4) STIKO (Ständige Impfkommission) am Robert-Koch-Institut. Epid. Bulletin 30/2011:275-294

Themenwoche Gesundheit Impfen Ja oder Nein? – Die umstrittene Entscheidung

Vortrag zum Thema von Dr. med. Thomas Kellermann. Anschließend ist Zeit für Fragen und Diskussion.

Donnerstag, 16.2.2012,
18.00-19.00 Uhr,
Gutshaus Lichterfelde,
Hindenburgdamm 28, 12203 Berlin.

Der ‚Physio‘ in der Praxis

Haben Sie wieder mal die Bierkiste falsch angehoben oder war es doch ein Sportunfall oder ein Rheumaleiden: Der Physiotherapeut biegt Ihnen das Kreuz wieder gerade und hilft Ihnen, wieder auf die Beine zu kommen – so viel wissen die meisten. Physiotherapie ist jedoch weit mehr als nur Krankengymnastik – sie kann verlorene Mobilität und Lebensqualität zurückbringen, nachhaltig die körperliche Verfassung verbessern und sogar neurologische Probleme lindern. Was der freundliche Mensch im weißen Poloshirt für Sie tun kann, erklärt Roy Miszalok, Inhaber der Praxis SchmerzRoyber in der Finckensteinallee in Lichterfelde:



Foto: Nils Schröder

Der ‚Physio‘ in der Praxis – R. Miszalok

Der erste Termin wird in der Regel dazu genutzt, mit dem Patienten seine Beschwerden zu erörtern. Haltung, Kraft und Beweglichkeit der betroffenen Bereiche werden überprüft und auf Wechselwirkungen mit anderen Körperregionen kontrolliert ... denn wenn Ihnen der untere Rücken weh tut, muss die Ursache nicht ausschließlich dort liegen.

Ein vielseitiger Teilbereich ist die **Krankengymnastik**, sie kann fast schon als Oberbegriff bezeichnet werden. Der Patient betätigt sich dabei überwiegend aktiv, macht unter Anleitung Kräftigungs- oder Lockerungsübungen, manchmal Kombinationen davon. Diese können in jedweder Körperlage an nahezu jedem geschädigten Körperteil angewendet werden oder auch am ganzen Körper gleichzeitig. Sie können sich auf Muskeln, Knochen, Bänder oder Nerven konzentrieren, wobei es fast immer ein Mix mehrerer Komponenten ist – auf jeden Fall geht es immer um Bewegung. Neurologische Beschwerden können Schädigungen der Nerven, des Rückenmarks, oder des Gehirns sein. Für die Behandlung von neurologischen Beschwerden gibt es ebenfalls spezielle therapeutische Ansätze (z. B. **Bobath**, **Voita** oder **PNF**). Diese Therapiekonzepte haben unterschiedliche Herange-

hensweisen, alle sollen jedoch dem Patienten den Alltag erleichtern; der Körper wird geschult, die geschwächte Funktion wiederaufzunehmen oder neu zu erlernen.

In manchen Fällen ist der Patient nicht mehr oder nur noch eingeschränkt in der Lage, sich selbst zu bewegen. Durch kontrolliertes Ziehen und Bewegen betroffener Gelenke oder eine bestimmte Abfolge von sanften Grifftechniken (**manuelle Therapie**) mobilisiert der Therapeut die geschädigten Regionen und löst Gelenkblockaden. Ein anderes Beispiel für passive Anwendung ist die **manuelle Lymphdrainage**, die das Lymphsystem ankurbelt, das u.a. für die Giftstoff-Filterung zuständig ist. Dabei werden Ödeme (Flüssigkeitsansammlungen), die sich z. B. nach Sturzverletzungen oder Operationen bilden können, mit einer speziellen Massagetechnik abgebaut. **Massagen** werden auch zur Lockerung und Entspannung von Muskelgruppen eingesetzt. Dabei handelt es sich um **medizinische/klassische Massagen**, die vom Arzt verschrieben und von den Kassen bezahlt werden. Diese sind in der Regel intensiver und gezielter als andere Massagearten. Häufig wird eine Behandlung mit **Wärmetherapie**, etwa Rotlicht oder **Fango** (Naturmoor) kombiniert, die die Durchblutung fördert und das Gewebe auf die nachfolgende Behandlung vorbereitet.

Elektrotherapie wird vorwiegend zur akuten Schmerzlinderung eingesetzt. Durch hochfrequente Stromimpulse von geringer Stärke spürt man unter den Elektroden lediglich ein Kribbeln oder leichtes Stechen auf der Haut. Je nach Strom-Variante werden die Muskeln mehrmals pro Sekunde kontrahiert oder die Schmerzrezeptoren beeinflusst. Eine Sonderform ist die **Iontophorese**, die bestimmte Medikamente mittels Strom über die Haut viel tiefer in das betroffene Gewebe bringt, als wenn die Salbe nur in die Haut einzieht. Dazu wirkt das Medikament lokal sehr effektiv – es muss nicht wie Tabletten durch den ganzen Blutkreislauf.

Es gibt noch viele weitere Disziplinen, z. B. **Osteopathie**, **Beckenbodengymnastik** oder **Atemtherapie**, die je nach Symptom, fachlicher Spezialisierung und weiterer Aspekte verschiedene Anwendungsbereiche haben. Weitere Infos finden Sie unter www.schmerzroyber.de in unserem Behandlungsglossar.

R. Miszalok/N. Schröder

Telefonische Beratung zum Thema Depression

Nach Schätzungen des Berliner Bündnisses gegen Depressionen leiden in Deutschland ca. 4 Millionen Menschen an einer behandlungsbedürftigen Depression, die aber nur bei 30-35% der Betroffenen erkannt wird. Davon werden wiederum ca. 6-9% adäquat behandelt. Oft vergeht eine lange Zeit, bis Betroffene Hilfe in Anspruch nehmen.

Je nach Schweregrad, aber auch individuell kann sich eine Depression unterschiedlich äußern. Häufig stehen eher seelische Beschwerden wie eine niedergedrückte Stimmung, ein Mangel an Antrieb und Initiative und eine allgemeine Lust- und Interessenslosigkeit im Vordergrund. Daneben prägen aber nicht selten diffuse körperliche Beschwerden wie Kopfschmerzen oder andere Schmerzsymptome, allgemeine Müdigkeit und Leistungsabfall, Verdauungsbeschwerden mit Appetitminderung und Schlafstörungen das klinische Bild. Die Betroffenen selbst, aber auch Angehörige können sich die Veränderung der Befindlichkeit nicht erklären und ahnen nicht, dass sich hinter diesen mannigfaltigen, auch körperlichen Beschwerden eine Depression verbergen kann. Manche Symptome einer Depression, wie Konzentrationsstörungen, Lustlosigkeit, zunehmende Vergesslichkeit werden bei älteren Menschen fälschlicherweise auf eine beginnende Altersdemenz zurückgeführt und somit unbehandelt als Schicksal hingenommen.

Eine Depression hat viele Gesichter, die Betroffene, aber auch Angehörige vor viele Fragen stellen: Ab wann spreche ich von einer depressiven Erkrankung? Wenn ich traurig bin, bin ich dann schon depressiv erkrankt? Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es? Muss ich unbedingt Medikamente nehmen? Was kann ich tun, wenn meine Partnerin oder mein Partner niedergedrückt und möglicherweise depressiv erkrankt ist, es aber ablehnt, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen? Wie verhalte ich mich, wenn er oder sie Lebensunlust oder gar Selbsttötungsgedanken äußert? Das sind nur einige Fragen von vielen, die auch Ihnen möglicherweise durch den Kopf gehen.

Das Gesundheitsamt bietet betroffenen Bürgerinnen und Bürgern aus Steglitz-Zehlendorf und deren Angehörigen die Möglichkeit, derartige Fragen mit einem Facharzt telefonisch zu besprechen und zwar jeweils donnerstags zwischen 15.30 und 17.30 Uhr unter der Telefonnummer (030) 9 02 99 - 56 59.

PM

Rechtsberatung im Gutshaus Lichterfelde

Donnerstags, 14-tägig:
Elternunterhalt, Mietrecht,
Arbeitsrecht
16.00 – 18.00 Uhr,
Telefon 84 41 10 40
Nur mit Anmeldung!
Rechtsanwalt Andreas Krafft

Das Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf ist komplett:

Mit der Wahl vom 18. Januar 2012 ist die Riege der Bezirksstadträte, nach dem Ausscheiden der Bezirksstadträtin Barbara Loth, wieder vollständig. Zum stellvertretenden Bezirksbürgermeister wurde der langjährige SPD-Fraktionschef, Michael Karnetzki gewählt.

• **Norbert Kopp (CDU), Bezirksbürgermeister und Leiter der Abteilung Personal, Finanzen und Wirtschaftsförderung.** Kirchstr. 1/3 (Rathaus Zehlendorf), Raum A 129, 14163 Berlin, Tel.: 9 02 99 - 32 00, Fax 9 02 99 - 33 82, E-Mail: norbert.kopp@ba-sz.berlin.de.

• **Michael Karnetzki (SPD), Bezirksstadtrat für die Abteilung Immobilien und Verkehr und stellvertretender Bezirksbürgermeister.** Königin-Luise-Str. 96, 14195 Berlin, Tel.: 9 02 99 - 39 00, Fax 9 02 99 - 53 33, E-Mail: michael.karnetzki@ba-sz.berlin.de.

• **Christa Markl-Vieto (GRÜNE), Bezirksstadträtin für die Abteilung Jugend, Gesundheit, Umwelt und Tiefbau.** Kirchstr. 1/3 (Rathaus Zehlendorf), Raum A 252, 14163 Berlin, Tel.: 9 02 99 - 43 00, Fax 9 02 99 - 45 45, E-Mail: christa.markl-vieto@ba-sz.berlin.de.

• **Norbert Schmidt (CDU), Bezirksstadtrat für die Abteilung Soziales und Stadtentwicklung.** Leonorenstr. 70 (Rathaus Lankwitz), Raum 221, 12247 Berlin, Tel.: 9 02 99 - 12 40, Fax 9 02 99 - 14 43, E-Mail: norbert.schmidt@ba-sz.berlin.de.

• **Cerstin Richter-Kotowski (CDU), Bezirksstadträtin für die Abteilung Bildung, Kultur, Sport und Bürgerdienste.** Schloßstr. 37 (Rathaus Steglitz), Raum 206, 12163 Berlin, Tel.: 9 02 99 - 77 00, Fax 9 02 99 - 79 59, E-Mail: cerstin.richter-kotowski@ba-sz.berlin.de.

Weitere Informationen über die Stadträte, das Bezirksamt oder die Bezirksverordnetenversammlung finden sie im Internet über: www.berlin.de/ba-steglitz-zehlendorf/bezirksamt.

PM

Deutsch als Fremdsprache

Eine sprachliche Verständigung ist die Basis jedes guten Zusammenlebens. Die Markusgemeinde bietet deshalb einen Deutsch-Kurs an. Angesprochen sind alle, die Deutsch in Schrift und Sprache erlernen wollen oder noch bestehende Lücken schließen möchten.

Der Unterricht findet fortlaufend mittwochs von 17.30 bis 19.00 Uhr im Gemeindehaus, Albrechtstraße 81a, 12167 Berlin statt. Beitrag: 5,00 € pro Abend. Einstieg ist jederzeit möglich. Wir würden uns über Verstärkung freuen! **Anmeldung erbeten bei Silke Köppen, Telefon 4 54 17 91.**

Seit über 150 Jahren im Familienbesitz



HAHN
BESTATTUNGEN

Berlins größte Sarg- und Urnenauswahl

- Erd-, Feuer-, See- und Naturbestattungen
- eigene Feierhalle • 9 Filialen

Tag und Nacht 75 11 0 11 • Hausbesuche

Ehrenamt tut gut!

Das Stadtteilzentrum Steglitz e.V. bietet im Rahmen seiner vielen Projekte und Einrichtungen zahlreiche Möglichkeiten, ehrenamtlich tätig zu werden! Wir freuen uns auf Ihre Vorschläge! Informationen: Veronika Mampel, Telefon 77 20 53 05.

**Rechtsberatung
Familien-/Erbrecht**

Zu Fragen von Trennung, Scheidung, Unterhalt, Sorgerecht und Erbschaftsangelegenheiten berät Sie Fachanwältin Plagemann. Für bedürftige Bürger kostenlose Erstberatung, in anderen Fällen wird eine Aufwandspauschale in Höhe von 20,00 € für das Erstgespräch erbeten.

Jeden 3. Donnerstag im Monat von 15.00-17.00 Uhr im „Kieztreff“. Anmeldung Telefon 39 88 53 66.

Besuchen Sie uns im Internet!

Auf unserer Internetseite finden sie alle Termine und viele Informationen zu unseren Einrichtungen, Projekten, Partnern u.v.m.

www.stadtteilzentrum-steglitz.de

PRAXIS / WOHNUNG

zum 1.4.12 oder früher zu vermieten in Lichterfelde/ Ringstr. 8 a, 3 Zimmer, Küche, Bad, 70 m², helles Souterrain – komplett renoviert. 380 € netto + ca.120 € Betriebskosten. Telefon 8 33 00 47 oder 7 81 35 95.

Hallo Männer,

kaum zu glauben: Auch Männer können über Gott und die Welt reden. Und das nun schon seit 15 Jahren. Wir treffen uns alle 14 Tage dienstags in Lankwitz und wünschen uns Verstärkung. Auch wenn die meisten der Gruppe zur Fraktion „Silberlocke“ gehören, so sind Jüngere mit ihren Erfahrungen genau so gern gesehen. Sofern Sie an regem Gedankenaustausch interessiert sind, rufen Sie uns bitte an: Telefon 7 74 54 24 oder 7 75 18 95.

**Ehrenamt
im Stadtteilzentrum
Steglitz e.V.**

Informationsnachmittag für ehrenamtliche Helfer und die, die es mal werden wollen.

Am 10. Februar 2012 findet von 16.00 - 17.00 Uhr im Gutshaus Lichterfelde ein Nachmittag statt, der ganz dem Ehrenamt gewidmet ist. Aus der Situation heraus, dass künftig keine zusätzlichen Maßnahmen und somit Helfer vom Jobcenter bewilligt werden, ist das Stadtteilzentrum künftig vermehrt auf die Hilfe ehrenamtlicher Kräfte angewiesen.

Der Nachmittag soll informieren, welche Möglichkeiten es gibt sich ehrenamtlich zu engagieren, wo jeder nach eigenen Stärken und Wünschen eingesetzt werden kann und wie es mit rechtlichen Dingen, wie z.B. Versicherungsschutz aussieht. Aktive Ehrenamtliche werden über ihre Arbeit erzählen und Beispiele von gelungenen Einsatzmöglichkeiten genannt.

Eingeladen sind alle, die sich schon immer für die Idee eines Ehrenamtes interessiert haben. 10. Februar 2012, 16.00-17.00 Uhr, Gutshaus Lichterfelde, Hindenburgdamm 28, 12203 Berlin.

Informationen und Kontakt: Manuela Kolinski, Telefon 84 41 10 40.

**Praxis für Kinesiologie
gegründet mit der .garage berlin**

Die Kinesiologie ist eine weltweit anerkannte Therapieform, die über den Muskeltest körperliche und psychische Blockaden aufspürt mit dem Ziel, gesundheitliche und seelische Probleme jeglicher Art anzugehen und zu lösen. Sie wurde in den 1960iger Jahren in den USA durch Pioniere, wie Dr. Goodheart und Dr. John Thie ins Leben gerufen und über die letzten Jahrzehnte durch div. Ärzte und Therapeuten weiterentwickelt, um letztendlich eine wirkungsvolle Methode zur Gesundheitsvorsorge, Diagnose und Behandlung entstehen zu lassen.

Kinesiologie bedeutet Bewegungslehre. Sie fördert Bewegung auf allen Ebenen des menschlichen Daseins und unterstützt Gesundheit und Wohlbefinden im umfassenden Sinn. Der Kern der kinesiologischen Bewegungsperspektive ist dabei die Bewegung der Energie nach den Prinzipien der Traditionellen Chinesischen Medizin. Die Energie wird als Basis der körperlichen, seelischen und geistigen Ebene des menschlichen Organismus betrachtet. Manuell ausgeführte Muskeltests dienen als Mittel der Kommunikation mit der energetischen Ebene und dem Unbewussten sowie als zentrales Werkzeug für Befunderhebung, Intervention und Evaluation.

Die kinesiologische Arbeit ist geprägt von dem Grundgedanken, dass die Heilungsenergie im Menschen selbst liegt. Die Aktivierung der Selbstheilungskräfte, die Erhaltung und Förderung von Gesundheit sowie das Erkennen und Lösen der Energiemuster, die den Zustand eines Ungleichgewichts aufrechterhalten, sind grundlegende Zielsetzungen der Kinesiologie. Psychische, strukturelle, stoffwechselbedingte und andere Faktoren beeinflussen den Energiefluss im Körper und somit das körperliche, emotionale und seelische Erleben.

Es sind heutzutage viele verschiedene Richtungen der Kinesiologie entwickelt worden. Beispielsweise sind dies die EDU-Kinesiologie zur Verminderung von Lernschwächen, das Three-in-One-Konzept zur Abschwächung von emotionalem Stress, Touch-for Health als Kinesiologie zur Selbsthilfe, die Psychokinesiologie nach Dr. Klinghardt – dort insbesondere die Bearbeitung von Traumata durch die Mentalfeldtechniken (MFT).

Das „Fachliche“ ist das Eine. Als Therapeut ist man versiert, fähig auf seinem Gebiet, begierig darauf zu unterstützen, zu beraten, zu helfen.

Das „Andere“ ist das: Wie positioniere ich mich am Gesundheitsmarkt, wie

vermarkte ich mich, wie erfahren die Menschen, dass es mich mit meinen Möglichkeiten gibt? Was macht mich in meinem Angebot einzigartig? Diese Seite des Berufs ist nicht weniger wichtig als die eigentliche Berufung zum Therapeuten.

Um dies zu lernen, zu erfahren, muss und will ich um Hilfe und Unterstützung nachsuchen. Die .garage berlin ist ein Ort, wo ich diese Unterstützung erhalte. Voraussetzung allerdings ist, genauso wie beim Aufsuchen eines Kinesiologen, z.B. meine Bereitschaft, für mich selbst Verantwortung zu übernehmen. Der Kinesiologe benennt das Problem und zeigt einen Ausweg. Letztlich diesen Weg gehen muss der Klient, die Klientin.

In der .garage berlin geschieht das Gleiche. Es werden sachlich und klar Problemzonen benannt, Möglichkeiten zum Lösen dieser Probleme aufgezeigt, das Gehen neuer Wege kann geübt und immer wieder geübt werden. Ich bin dort betreut, aber nicht eingeeignet.

*Dieter Jahnke
Praxis für Kinesiologie
Berlin-Lichterfelde*

**Die .garage berlin
berät Gründer und
Selbstständige**

Unter dem Dach der .garage berlin finden Sie Einzelberatungen, Coaching, Seminare und Weiterbildungen für

- Existenzgründer,
- kleine Gründer-Teams,
- bereits Selbstständige.

.garage ist eine gute Anlaufstelle, wenn Sie sich mit diesen Fragen beschäftigen: Soll ich mich selbstständig machen? Und mit welcher meiner Ideen? Wie erstelle ich einen Businessplan? Ist meine Idee tragfähig? Welche Rechtsform ist richtig? Was muss ich steuerlich beachten? Wie beantrage ich einen Bankkredit? Wer hilft bei den Themen Gründungszuschuss und Einstiegsgeld? Ich habe zwar schon vor geraumer Zeit gegründet, aber das Geschäft will nicht in Schwung kommen. Was kann ich tun?

**Kommen Sie zur
Infoveranstaltung, jeden Mittwoch,
13.00 Uhr in der .garage.**

**.garage berlin
Holsteinische Str. 39 - 12161 Berlin
Telefon: 030 - 28 44 90 32
E-Mail: info@garage-berlin.de
www.garageberlin.de**

socialINC

**Wer kein Netzwerk hat,
macht sich eins.**

**Jetzt kostenlos
registrieren!**



soziales engagement 2.0

www.socialINC.de

Zertifiziert nach **CERTQUA**

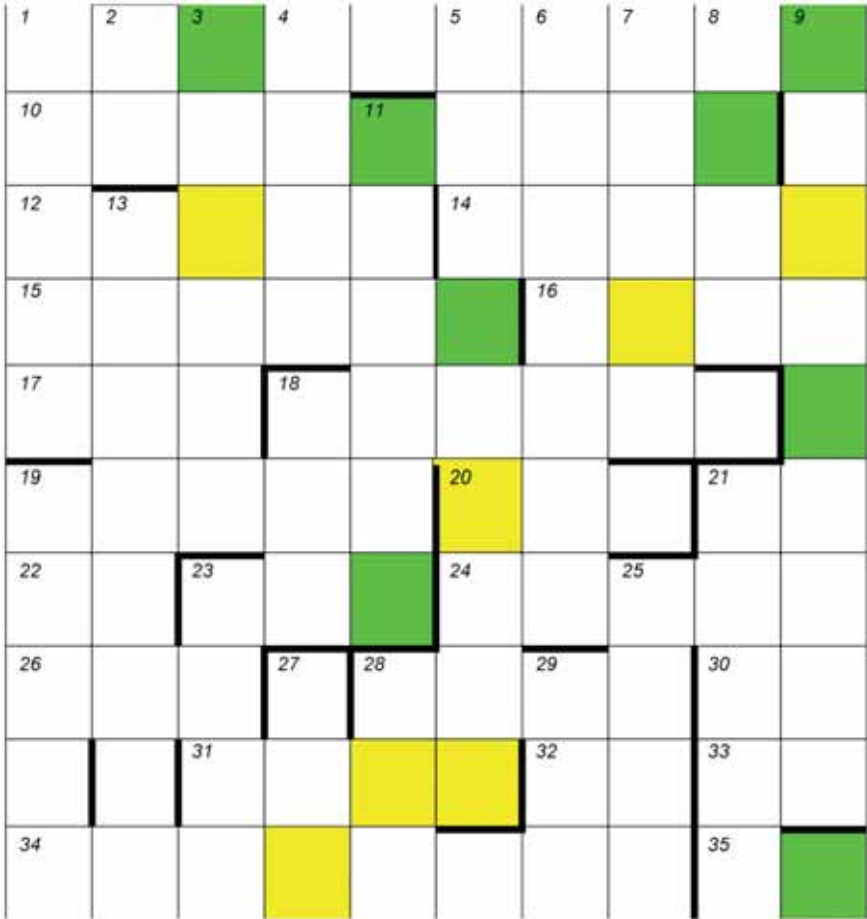
.garage
berlin GmbH

Wer keine Arbeit hat, macht sich weiche. www.garage-berlin.de

.garage Inkubator | Selbstständig mit einer guten Idee

- in sechs Monaten zum eigenen Unternehmen.
- Begleitung von Existenzgründungen aus der Arbeitslosigkeit.
- Finanzierung über Bildungsgutschein möglich!

.garage berlin GmbH, E-Mail: gruenden@garage-berlin.de
Holsteinische Str. 39, 12161 Berlin, Telefon 030/28 44 90 32



Urheber: Helga Kohlmetz



Foto: Peter Dörrie

„Winter in der Stadt“ lautete das Thema unserer letzten Ausgabe. Mit Berichten, Bildern und Tipps für die kalte Jahreszeit haben wir Sie auf Schnee, Eis und kalte Füße vorbereitet. Und was war? Kein Schnee, kein Eis, keine weiße Weihnacht – keine Spur vom Winter, der bisher „kein rechter Mann“ war, wie in dem Volkslied von Matthias Claudius behauptet wird. Vielleicht schafft er das ja noch im Februar. Falls nicht, hier ein Bild als Erinnerung daran, wie schön ein eisiger Wintertag bei strahlendem Sonnenschein am Großen Wannensee sein kann. Den sollte man gut eingepackt für einen längeren Spaziergang nutzen, der gut tut und ausgesprochen gesund ist. Nicht ganz ungefährlich sind jedoch Spaziergänge auf dem Eis – aber schön ...

Dö.

Kreuz und Quer

WAAGERECHT: 1. „Viel Glück und viel Segen auf all Deinen Wegen. Sie und viel Frohsinn sei auch mit dabei.“ 10. Die oberrheinische Tiefebene zum Beispiel. 12. Die klassische Seemanns-Tätowierung. 14. Vielsprachenstaatsangehöriger. 15. Palmenfrucht. 16. Money makes the world go round, the world go round, the world go round. 17. Wenn Cicero oder auch Caesar sich meinten. 18. Der Umzug dorthin erweist sich teilweise im Moment als kurz-sichtige Planung (BER). 19. Der „Gefangenenor“ – völlig überstrapaziert – ist sein Werk. (Nachname). 20. Johnny Logan und Boy George sind einer – was will man mehr! 21. Was den Ägyptern der Sonnengott, ist unseren Althistorikern das Standardwerk abgekürzt. 22. Paris Hilton ist so ein girl. 23. Genesis 11, 27-31; 13, 12; 19, 30-38. 24. Strumpfrevolution. 26. Wo die Strände chic sind, man sich aber von A nach B besser mit dem Taxi bewegt (Kurzwort). 28. Eisig, aber wohl doch „warm“. 30. Auf 23 waagerecht nimmt dies Bezug (Abk.). 31. Baccara und andere. 32. Wenn Sarko „man“ meint. 33. Dreimal das verhalf „Trio“ zum Erfolg. 34. Unce upon a time it was Ceylon. (Zwei Wörter). 35. Wir verbinden das Land des Zauberers mit Judy Garland, und nicht nur wir.

SENKRECHT: 1. Lutherische „gratia“. 2. Ist denn schon wieder Ostern? 3. Gab's viermal in Berlin, dreimal frei und einmal eher weniger frei. 4. Fliegender Rühmann-Freund. 5. Edelkartoffeln oder Herausforderung für Eltern. 6. Magyarorszáig im Englischen. 7. Die Wurst hat bekanntlich zwei. 8. Der war immer schon da. 9. Nicht gerade eine Hochburg des Tourismus in Nordspanien mit 1072 Einwohnern (2004) und einer einzigen Sehenswürdigkeit, der Pfarrkirche Santiago el Mayor. 11. Benedikt von Nursia war einer oder auch (für Tagesspiegelleser) Symeon Stylites der Ältere. 13. Zahnorientiert, dieses Rodentium. 18. Der mit dem Fagott (Vorname). 19. Korrekt „das“, obwohl (fast) alle „der“ sagen. 21. Es gibt Ketten-, Bogen- und Sonaten-. 23. Klingt wie Vicco von Bülow, ist aber ein Papagei. 25. Was dem Griechen die Selene, ist sie für den Römer oder den Operettenbesucher. 27. Widersprüchlich: Tal oder Anhöhe in Zehlendorf? 28. Arabische Variante von Jesus. 29. Jungentraum: Sie zu führen.

Die markierten Felder ergeben von links oben nach rechts unten gelesen einen Berliner Teilbezirk – das ist jetzt aber richtig schwer zu erraten – in grün und sein größtes (?) „Sorgenkind“ in gelb. Die Lösung des Rätsels aus der Dezemberausgabe lautete: Schorlemerallee. Unter den richtigen Einsendungen zum Kreuzworträtsel dieser Ausgabe verlosen wir unter Ausschluss des Rechtsweges das Buch „Die 33 wichtigsten Ereignisse der deutschen Geschichte“, Bernd Ingmar, Ehrenwirth-Verlag. Bitte eine Postkarte an die Stadtteilzeitung, Stadtteilzentrum Steglitz e.V., Ostpreußendamm 159, 12207 Berlin, Einsendeschluss ist der 21. Februar 2012.

Sudoku

Die Zahlen 1 bis 9 in jeder Spalte, jeder Reihe und jeder 3x3 Box einmal unterbringen! Die Lösung des Rätsels aus der Dezember-Ausgabe sehen Sie unten.

8				1	3	9		
4				2	5		8	1
	2		4	9				7
						1		
	8		6	7				9
9				5	8		1	2
3				6	7	5		

4	8	1	3	7	2	5	9	6
6	5	9	8	1	4	2	3	7
3	2	7	9	6	5	1	4	8
2	9	6	7	5	3	4	8	1
5	1	3	6	4	8	9	7	2
8	7	4	1	2	9	3	6	5
9	3	2	5	8	7	6	1	4
7	6	5	4	9	1	8	2	3
1	4	8	2	3	6	7	5	9

Besuchen Sie uns doch mal auf facebook

www.facebook.com/Stadtteilzentrum.Steglitz.eV

Wir freuen uns auf einen regen Austausch mit Ihnen!

MODELLBAHNEN

Märklin, Fleischmann, Trix, Faller, Brawa u.a.

MODELLAUTOS

Brekina, Busch, Herpa, Schuco, Rietze u.a.

WIKING-Spezialist/Sammlerservice

7 95 14 14



Inh. Ulrich Kreßner
Steglitzer Damm 34, 12169 Berlin



Individual PCs • Betreuung • Netzwerk • Schulung • IT-Service

www.gilg.de

Markus Gilg

info@gilg.de
Borstelstr. 48
12167 Berlin



Mobil: 0177 - 753 20 32
Fon: 030 - 753 20 32
Fax: 030 - 753 20 25



STADTTEILZENTRUM

STEGLITZ e.V.

Herausgeber:

Stadtteilzentrum Steglitz e.V.,
Geschäftsstelle: Ostpreußendamm 159,
12207 Berlin, Telefon 0 30 / 84 41 10 40
info@stadtteilzentrum-steglitz.de

Redaktion:

Thomas Mampel, V.i.S.d.P.,
Telefon 0 30 / 83 22 07 43,
mampel@stadtteilzentrum-steglitz.de
Hagen Ludwig, Werner Frohne; Helga Kohlmetz;
Peter Dörrie: Fotografie/Zeitgeschichte/Architektur;
Juliane Eichhorst: Soziales; Peter Sieberz;
Anna Schmidt: Kulturseite/Leserseite

Anzeigen, Gestaltung + Satz:

Anna Schmidt, Telefon 0 30 / 77 20 65 10,
schmidt@stadtteilzentrum-steglitz.de

Belichtung + Druck:

BVZ Berliner Zeitungsdruck GmbH
Auflage: 10.000 Stück

nächster Redaktionsschluss: 9. Februar 2012

www.stadtteilzentrum-steglitz.de



Mobile Tierarztpraxis
Dr. Petra Richter

Hausbesuche nach Vereinbarung
030 - 74 07 18 51

pr@mobilehaustierpraxis.de
www.mobilehaustierpraxis.de

